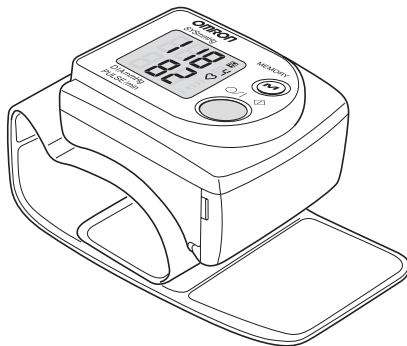


Blood Pressure Monitor

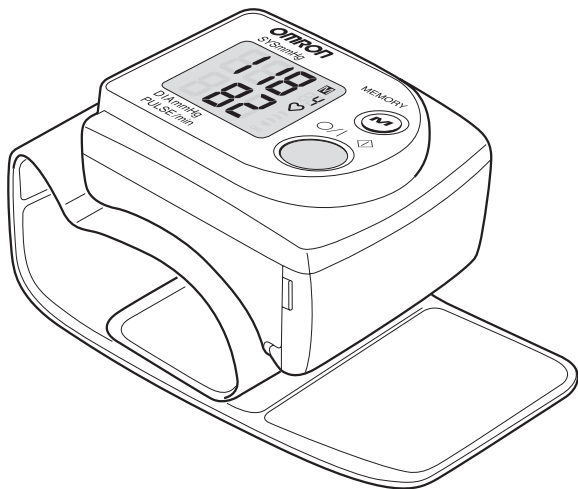


Instruction manual
Gebrauchsanweisung
Gebruiksaanwijzing

page 1
Seite 17
pagina 33

Mode d'emploi
Manuale de instructiune
Manual de instrucciones

page 49
pagina 65
pagina 81



Introduction

The OMRON RX-3 measures your blood pressure and pulse simply and quickly from the wrist, without the use of an inflation bulb or stethoscope. The measurement values are stored in the memory of the OMRON RX-3. The OMRON RX-3 fits wrist circumferences from 13.5 to 19.5 cm.

How to obtain meaningful blood pressure readings

General

- The OMRON RX-3 is not suitable for measuring the frequency of cardiac pacemakers.
- Consult your doctor during pregnancy, arrhythmia and arteriosclerosis.
- Avoid eating, drinking (alcohol), smoking, sport and taking a bath before measurement.
- Be calm and relaxed before and during measurement.
- You should never change the dose of medicines prescribed by your doctor.

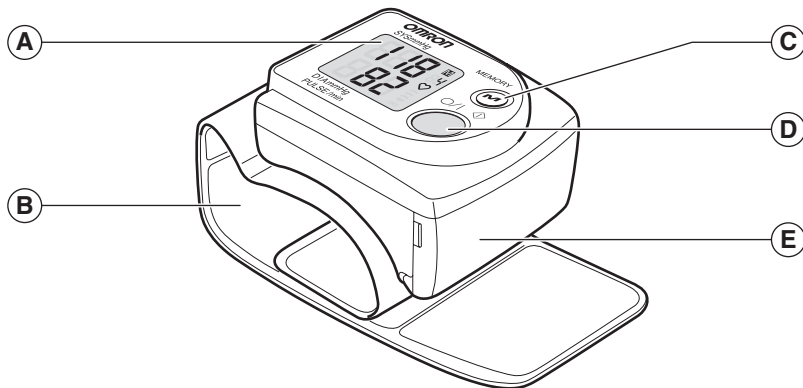
Tips for use

- Check your blood pressure at least twice a day (before breakfast, after work).
- Do not measure your blood pressure while you are in a vehicle.
- Always measure on the same wrist.
- Wrap the wrist cuff around your wrist before start of measurement.

Caution

- Operating temperature between 10°C and 40°C.
- Operating environment must be free from excessive vibrations, shocks, magnetic fields, electrical noise, etc.
- Stay out of sunlight during measuring.
- Keep portable phones 5 meters away during measurement.
- Do not wrap the cuff other than around your wrist.
- Do not drop the OMRON RX-3.

Overview



A Display

B Wrist Cuff

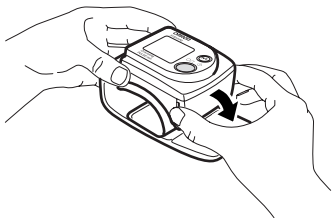
C Memory Recall button

D On/Off button

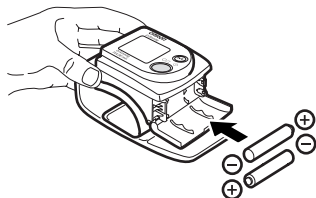
E Battery Compartment

Preparation

Insert batteries

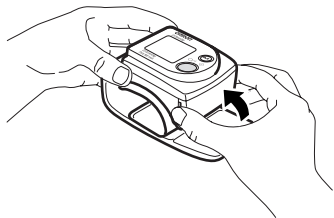


1 Open the battery compartment.



2 Insert two batteries in the battery compartment.

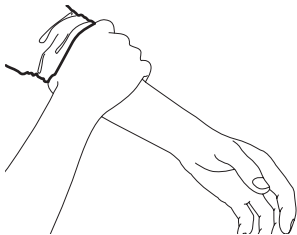
Caution! Use two identical 1.5V alkaline batteries type AAA LR03!



3 Close the battery compartment.

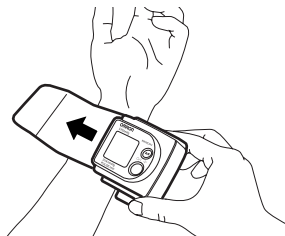
Fit wrist cuff

Caution! Do not press On/Off button when the wrist cuff is not wrapped around the wrist!

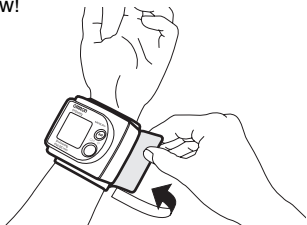


1 Bare your wrist.

Caution! Push up your sleeve: avoid constricting the blood flow!



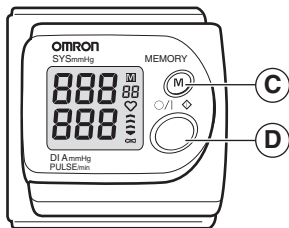
2 Put the monitor on the inner side of your wrist.



3 Hold the end of the wrist cuff and wrap it around your wrist.

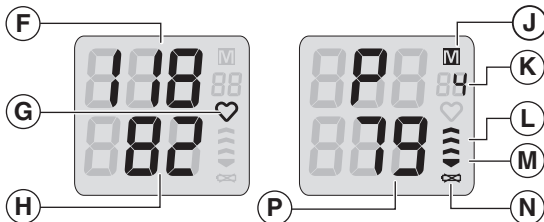
Caution! Be sure the wrist cuff fits closely; do not pinch your arm!

Operation



Control functions

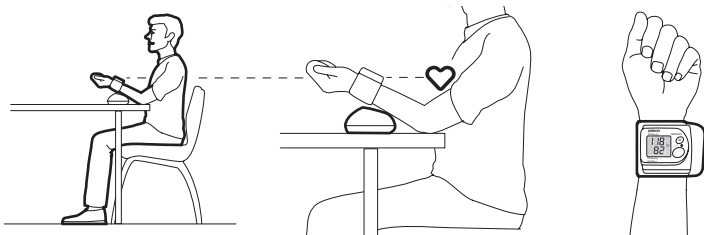
- C** Memory Recall button
- D** On/Off button



Measurement

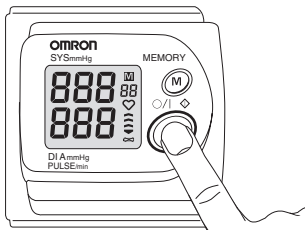
- F** Systolic blood pressure in mmHg.
- G** Monitor blood pressure: flash - measurement takes place, light up - finish measurement.
- H** Diastolic blood pressure in mmHg.
- J** Memory display: values in memory.
- K** Memory position: 1 to 28.
- L** Inflation: wrist cuff inflates and measurement starts.
- M** Deflation: wrist cuff deflates and measurement finishes.
- N** Battery exhausted: batteries are weak/exhausted.
- P** Pulse: heartbeats per minute.

Caution! Allow an interval of at least three minutes between two successive measurements!



- 1** Sit comfortably at a table with your feet flat on the floor and put your arm against the hard case.

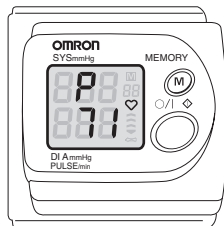
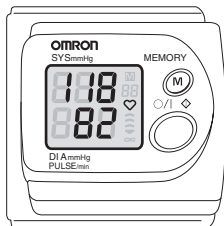
Caution! The OMRON RX-3 should always be at heart height during measurement. Usage of the hard case assures the right position of the OMRON RX-3!



- 2** Press On/Off button to start measurement.
The OMRON RX-3 measures during inflation!

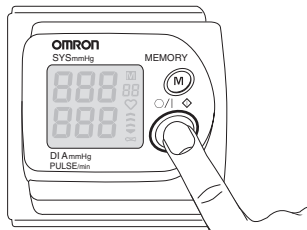
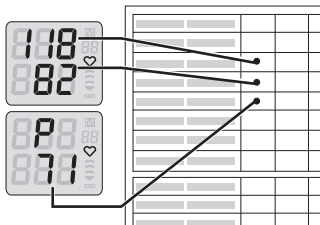
Caution! Sit still, do not move, do not speak and do not touch the OMRON RX-3!

Read display



1 Read the values of blood pressure and pulse from the display.

Note: Display shows alternately blood pressures and heartbeats.

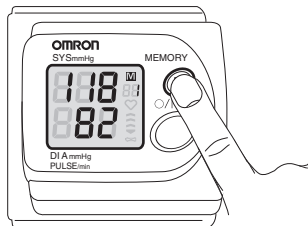


2 Note values in your personal blood pressure pass.

3 Press On/Off button to turn off power.

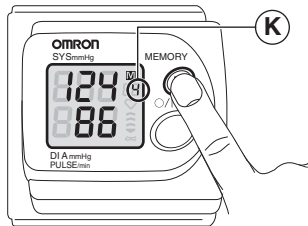
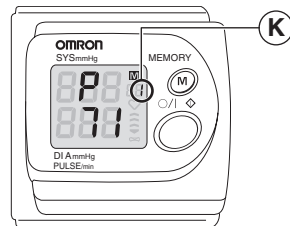
Memory

Recall previous values

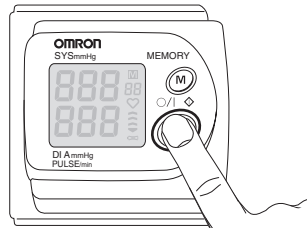


- 1 Press Memory Recall button to turn on power. **Note:** Display shows alternately blood pressures and heartbeats.

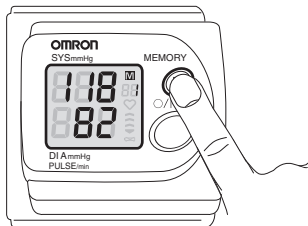
K Memory position of latest and previous values.



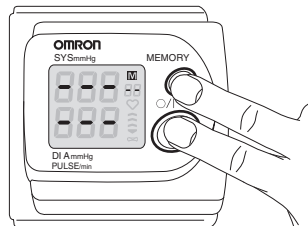
- 2 Press Memory Recall button for latest and previous values. Press On/Off button to turn off power. **Note:** Display shows alternately blood pressures and heartbeats.



Erase memory



1 Press Memory Recall button to turn on power.






2 Press Memory Recall button and simultaneously On/Off button to erase memory.

Caution! All stored values will be erased!
Press On/Off button to turn off power.

Storage

- Store the OMRON RX-3 in the hard case in a dry, closed place with a temperature between -20°C and 60°C.
- Remove the batteries if you not intend to use the OMRON RX-3 for 3 months or more.

Faults: causes and rectifications

	Fault	Cause	Rectification
 	Correct reading not possible	Movement, sound vibration, weak pulse	Wait for at least three minutes to repeat measurement
 Display alkaline	Low voltage empty	Batteries weak/exhausted	Fit two new identical 1.5V batteries type AAA LR03
	Inexplicable values	Wrong working method	Follow instructions, repeat measurement

Maintenance and spare parts

- Use a soft, slightly moistened cloth to clean the OMRON RX-3.
Caution! Do not use petrol, thinners or similar solvents!
- Use a soft, moistened cloth and soap to clean the wrist cuff.
Caution! Do not wash the wrist cuff!
Caution! Do not use petrol, thinners or similar solvents!
- Do not carry out repairs of any kind yourself. If a defect occurs consult your OMRON retail outlet or distributor as mentioned on the packaging.

Calibration

- It is recommended to have the OMRON RX-3 inspected every two years to ensure correct function and accuracy. Consult your OMRON retail outlet or OMRON distributor as mentioned on the packaging.

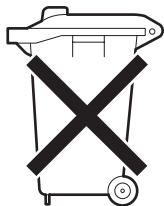
Replace batteries

- Remove the battery out of the battery compartment and insert two new identical 1.5V alkaline batteries type AAA LR03 batteries.



Spare parts

- Due to high company quality standards, OMRON considers the main unit as a non-serviceable part because the need for proper calibration after replacement of high tech components.
- If the cuff needs to be replaced have this done by an authorised expert. Consult your OMRON retailer or OMRON distributor as mentioned on the packaging.

Attention! Disposal of batteries and the OMRON RX-3 should be carried out in accordance with the national regulations for the disposal of electronic products.



Technical Data

Product name	OMRON RX-3 wrist blood pressure monitor
Model	HEM-640-E
Display	Digital LCD
Measuring range	Blood pressure: 0 - 299 mmHg / Pulse: 40 - 180 beats/minute
Accuracy	Blood pressure: ± 3 mmHg / Pulse: $\pm 5\%$ of display reading
Inflation	Automatic by electric pump
Deflation	Automatic rapid deflation system
Pressure detection	Pressure sensor (capacitive)
Measuring method	Oscillometric
Memory	28 Measurements
Power supply	2 x 1.5V Alkaline batteries (LR03) AAA
Battery life	New batteries will last for approx. 300 measurements
Operating temperature /humidity	+10°C to +40°C / 30% to max. 85% relative humidity
Operating environment	Free from excessive vibrations, shocks, magnetic fields, electrical noise, etc.
Storage temperature / humidity	-20°C to +60°C /10% to max. 95% relative humidity
Weight	Approx. 140/160 g ex-/including batteries
Outer dimensions	Approx. 47 mm (W) x 71 mm (H) x 79 mm (D)
Wrist circumference	Approx. 13.5 cm to 19.5 cm
Accessories	Instruction manual, guarantee card, blood pressure pass, 2 alkaline batteries, storage box
Note	Subject to technical modification without prior notice
 = Type B	 0197
Manufacturer	OMRON Matsusaka Co., Ltd. Japan
EU-representative	OMRON Healthcare Europe B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

This device fulfils the provisions of the EC directive 93/42/EEC (Medical Device Directive). This blood pressure monitor is designed according to the European standard EN1060, Non-invasive sphygmomanometers Part 1: General Requirements and Part 3: Supplementary requirements for electromechanical blood pressure measuring systems.

General information about blood pressure

Blood circulation

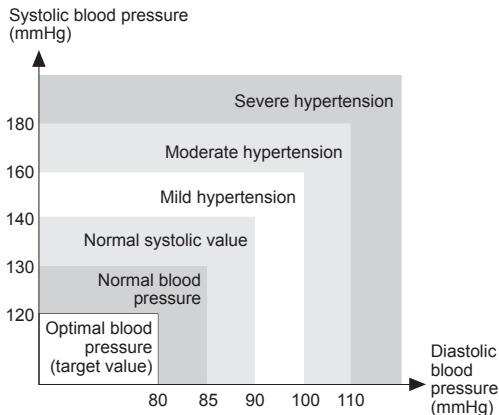
The blood circulation is responsible for supplying the body with oxygen. Blood pressure is the pressure exerted on the arteries.

The systolic blood pressure value (higher pressure or top value) represents the blood pressure produced by contraction of the heart muscle.

The diastolic blood pressure value (lower pressure or lower value) represents the blood pressure produced by relaxation of the heart muscle.

Classification of blood pressure

The World Health Organisation (WHO) and the International Society of Hypertension (ISH) developed the blood pressure classification. This classification is based on the blood pressure values measured while sitting on a chair in the outpatient department of a hospital.



According to the blood pressure classification by the WHO/ISH.

Health and blood pressure

The incidence of hypertension increases with age. In addition, a lack of exercise, excess body fat and high levels of cholesterol (LDL), which sticks to the inside in blood vessels, reduces elasticity of these vessels. Hypertension accelerates arterial sclerosis which can lead to very serious conditions such as stroke and myocardial infarction. For these reasons it is very important to know whether the blood pressure is within a healthy range. Blood pressure fluctuates from minute to minute, throughout the day. Therefore it is essential to take regular measurements to help you identify an average blood pressure.

Symptoms of high blood pressure

High blood pressure can go unnoticed for a long time, since it does not cause noticeable symptoms. The following are all possible causes of abnormally high blood pressure:

- Overweight
- High cholesterol level
- Smoking
- Excessive alcohol consumption

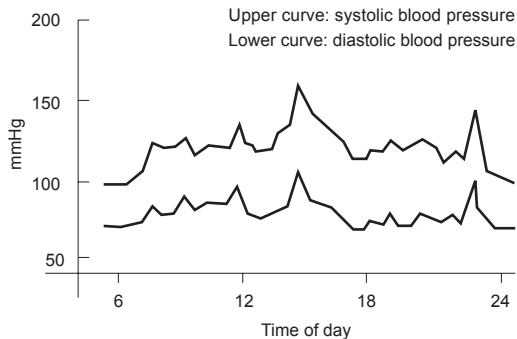
- Stress and emotional upset
- Excessive consumption of salt
- Lack of physical exercise
- Genetic/hereditary predisposition
- Underlying illnesses, such as kidney disorders or endocrine disturbance

Blood pressure measurement

Measuring your blood pressure daily enables you to recognize high blood pressure at an early stage and obtain medical treatment.

The oscillometric method of measurement determines your blood pressure by measuring the pressure fluctuations caused by the pulse waves.

Since your blood pressure fluctuates within a day (see graphic next page), you should always measure it at the same time each day to ensure that the measurements are genuinely comparable. At the doctor's surgery, nervousness and tension may cause your blood pressure to be higher than in familiar circumstances at home. This is known as "White Coat Hypertension".

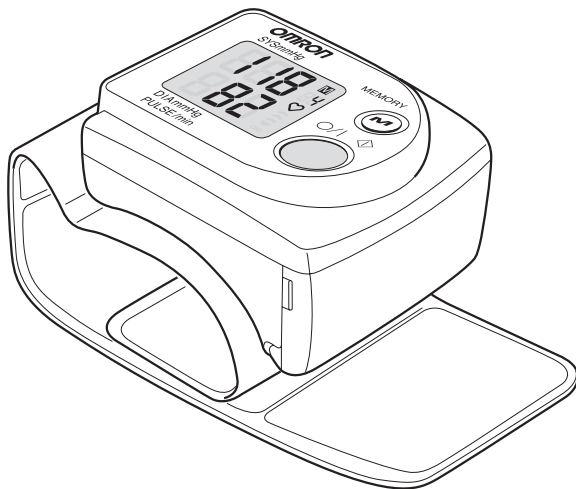


Example: fluctuation within a day (male, 35 years old)

Treatment of high blood pressure

If your blood pressure reaches upper values of 140 - 160 mmHg and lower values of 90 - 95 mmHg in repeated measurements over several days, you should consult your doctor for detailed medical examination. You can assist the treatment prescribed by your doctor in the following ways:

- Loose weight and lower your cholesterol level by reducing the calories and fat in your diet. Cut down on animal fats and eat more fruit and vegetables.
- Reduce the consumption of alcohol.
- Reduce the intake of salt: the German League for Combating High Blood Pressure recommends six grams of salt per day (i.e. one teaspoon) on average.
- Stop smoking.
- Take regular exercise.
- Monitor your blood pressure.



Einleitung

Mit dem Blutdruckmessgerät OMRON RX-3 lässt sich der Blutdruck einfach und schnell am Handgelenk messen - ohne Pumpball oder Stethoskop. Die Messwerte werden im OMRON RX-3 gespeichert. Die Manschette des OMRON RX-3 ist verstellbar und eignet sich für einen Handgelenkumfang zwischen 13,5 und 19,5 cm.

So erhalten Sie verlässliche Blutdruck-Messwerte

Allgemein

- Das OMRON RX-3 ist nicht für die Frequenzmessung von Herzschrittmachern geeignet.
- Bei Schwangerschaften, Herzrhythmusstörungen und Arteriosklerose sollte der Arzt konsultiert werden.
- Vor der Blutdruckmessung sollten Sie nicht essen, keinen Alkohol trinken oder rauchen, keinen Sport betreiben und kein Bad nehmen.
- Entspannen Sie sich vor der Messung.
- Ändern Sie die vom Arzt verschriebene Medikamentendosis niemals selbst.

Gebrauchshinweise

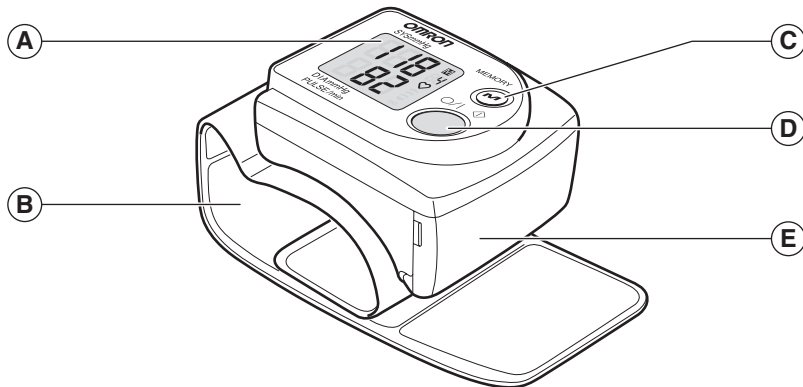
- Messen Sie Ihren Blutdruck mindestens zweimal pro Tag (vor dem Frühstück und nach der Arbeit).
- Messen Sie den Blutdruck nicht während der Autofahrt.
- Messen Sie den Blutdruck stets am selben Handgelenk.

- Legen Sie die Manschette vor Beginn der Blutdruckmessung am Handgelenk an.

Achtung

- Die Betriebstemperatur liegt zwischen 10°C und 40°C.
- Die Betriebsumgebung sollte frei von Vibrationen, Stößen, magnetischen Feldern, elektronischen Geräuschen usw. sein.
- Führen Sie die Blutdruckmessung nicht bei direkter Sonneneinstrahlung durch.
- Handys sollten in einem Abstand von mindestens 5 Metern aufbewahrt werden.
- Legen Sie die Manschette ausschließlich am Handgelenk an.
- Lassen Sie das OMRON RX-3 nicht fallen.

Überblick



A Anzeige

B Manschette

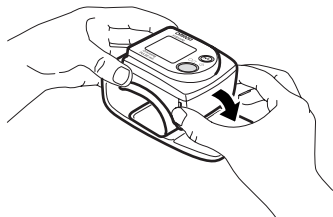
C Memory-Taste (Speicher-Abruftaste)

D Ein/Aus-Taste

E Batteriefach

Vorbereitung

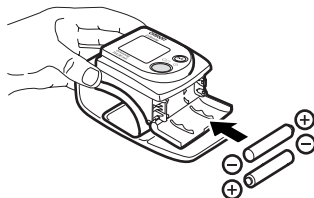
Einlegen der Batterien



1 Öffnen Sie das Batteriefach.



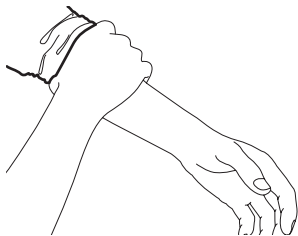
3 Schließen Sie das Batteriefach.



2 Legen Sie zwei Batterien in das Batteriefach ein.
Achtung! Legen Sie zwei neue, identische 1,5 V Alkalibatterien des Typs AAA LR03 ein.

Anlegen der Manschette

Achtung! Drücken Sie die Ein/Aus-Taste nur dann, wenn die Manschette bereits angelegt wurde.

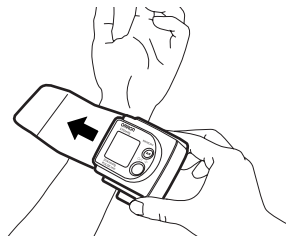


- 1** Machen Sie Ihr Handgelenk frei.
Achtung! Schieben Sie Ihren Ärmel hoch, ohne dabei den Blutfluss zu stauen.



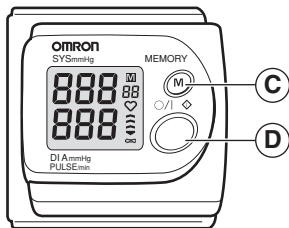
- 3** Halten Sie das Ende der Manschette fest und legen Sie sie um das Handgelenk.

Achtung! Die Manschette muss fest um das Handgelenk liegen, soll den Arm aber nicht einschnüren.



- 2** Platzieren Sie die Anzeige an der Unterseite des Handgelenks.

Betrieb

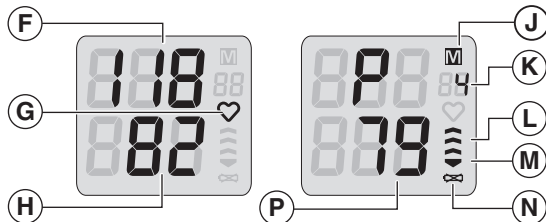


Steuerungsfunktionen

- C** Memory-Taste (Speicher-Abruftaste)
- D** Ein/Aus-Taste

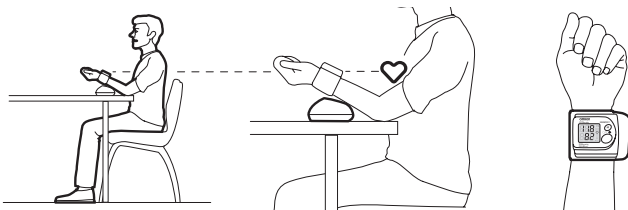
Messung

- F** Systolischer Blutdruckwert in mmHg
- G** Mess-Kontrollleuchte: blinkt während der Blutdruckmessung und leuchtet nach abgeschlossener Messung.
- H** Diastolischer Blutdruckwert in mmHg



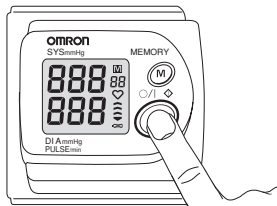
- J** Speicheranzeige (M): zeigt die gespeicherten Messwerte an.
- K** Position des Werts im Speicher: 1 bis 28
- L** Inflation: Die Manschette wird aufgepumpt und die Blutdruckmessung vorgenommen.
- M** Deflation: Die Luft in der Manschette wird abgelassen und die Blutdruckmessung ist abgeschlossen.
- N** Batterie leer: Die Batterien sind schwach oder leer.
- P** Puls: Herzschläge pro Minute

Achtung! Halten Sie zwischen zwei aufeinanderfolgenden Messungen einen Zeitabstand von mindestens drei Minuten ein.



- 1 Setzen Sie sich bequem an einen Tisch, stellen Sie beide Beine fest auf den Boden und legen Sie Ihren Arm auf die OMRON RX-3 Hartschalenbox.

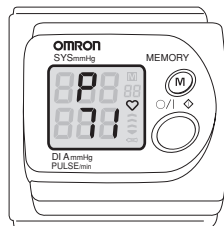
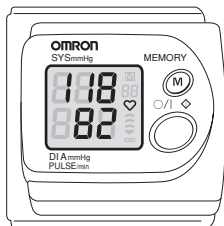
Achtung! Das OMRON RX-3 sollte während der Blutdruckmessung auf Herzhöhe gehalten werden. Durch die Auflage der Hand auf die Hartschalenbox wird die richtige Haltung des OMRON RX-3 gewährleistet.



- 2 Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um mit der Blutdruckmessung zu beginnen. Das OMRON RX-3 misst den Blutdruck während die Manschette aufgepumpt wird.

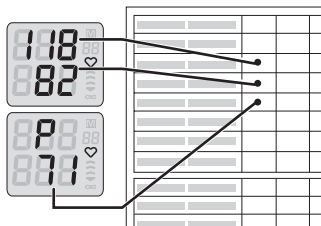
Achtung! Sitzen Sie ruhig, bewegen Sie sich möglichst nicht, sprechen Sie nicht und berühren Sie das OMRON RX-3 nicht.

Ablezen der Anzeige

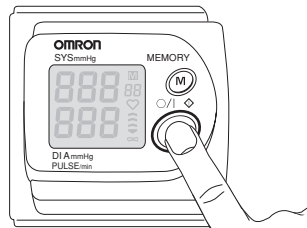


1 Lesen Sie die Blutdruck- und Pulsmesswerte von der Anzeige ab.

Hinweis: Die Werte für den Blutdruck und den Puls werden abwechselnd angezeigt.



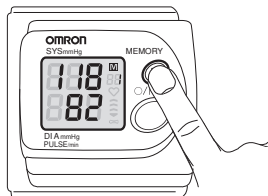
2 Tragen Sie die Werte in Ihren Blutdruckpass ein.



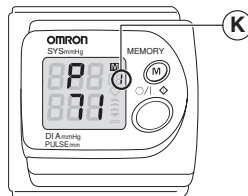
3 Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät abzuschalten.

Memory (Speicher)

Abrufen der früheren Werte

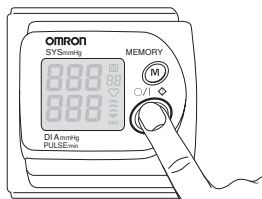
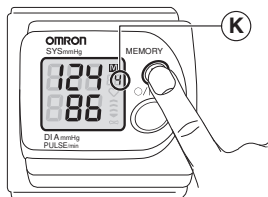


K Position der Messwerte im Speicher (1=neuesten Wert, 28=ältesten Wert).



1 Drücken Sie die Memory-Taste, um das Gerät einzuschalten.

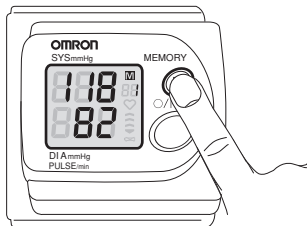
Hinweis: Die Werte für den Blutdruck und den Puls werden abwechselnd angezeigt.



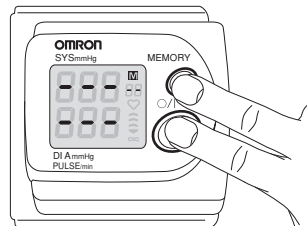
2 Drücken Sie die Memory-Taste, um die aktuellsten und die früheren Messwerte abzurufen. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät auszuschalten.

Hinweis: Die Werte für den Blutdruck und den Puls werden abwechselnd angezeigt.

Löschen des Speichers



- 1 Drücken Sie die Memory-Taste, um das Gerät einzuschalten.






- 2 Drücken Sie gleichzeitig die Memory-Taste und die Ein/Aus-Taste, um die gespeicherten Einträge zu löschen.

Achtung! Alle gespeicherten Messwerte werden gelöscht! Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Gerät auszuschalten.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie das OMRON RX-3 in der Hartschalenbox an einem trockenen, geschlossenen Ort bei einer Temperatur zwischen -20°C und 60°C auf.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das OMRON RX-3 längere Zeit nicht verwenden (mehr als 3 Monate).

Störungen: Ursachen und Behebung

	Störung	Ursache	Behebung
 	Es werden keine Messwerte	Bewegung, Schallvibrationen, schwacher Puls	Warten Sie mindestens drei Minuten, bevor Sie eine erneute Blutdruckmessung vornehmen.
 Leere Anzeige	Spannung zu gering	Die Batterien sind schwach oder leer.	Legen Sie zwei neue, identische 1,5 V Alkalibatterien des Typs AAA LR03 ein.
	Unerklärliche Messwerte	Falsche Gerätehandhabung	Folgen Sie den Anweisungen und wiederholen Sie die Messung.

Wartung und Ersatzteile

- Reinigen Sie das OMRON RX-3 mit einem weichen, leicht feuchten Tuch.
Achtung! Reinigen Sie das Gerät nicht mit Benzin, Verdünner oder anderen Lösungsmitteln!
- Reinigen Sie die Manschette mit einem weichen, leicht feuchten Tuch und Seife.
Achtung! Waschen Sie die Manschette nicht!
Achtung! Reinigen Sie die Manschette nicht mit Benzin, Verdünner oder anderen Lösungsmitteln!
- Nehmen Sie selbst keinerlei Reparaturen vor. Sollte ein Gerätedefekt auftreten, wenden Sie sich einen der auf der Verpackung angegebenen OMRON-Fachhändler.

Eichung

- Es wird empfohlen, das OMRON RX-3 alle zwei Jahre überprüfen zu lassen, um die korrekte Funktion und Genauigkeit des Geräts zu gewährleisten. Wenden Sie sich hierfür an einen der auf der Verpackung angegebenen OMRON-Fachhändler.

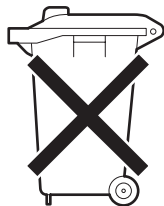
Austausch der Batterien

- Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach und legen Sie zwei neue, identische 1,5 V Alkalibatterien des Typs AAA LR03 ein.



Ersatzteile

- Aufgrund der hohen Qualitätsstandards des Unternehmens OMRON sind für das Hauptgerät keine Ersatzteile erhältlich, da nach einem Austausch von High-Tech-Komponenten eine vollständige Geräteeichung vorgenommen werden müsste.
- Wenn Sie die Manschette austauschen möchten, lassen Sie dies von einem autorisierten Fachhändler durchführen. Wenden Sie sich an einen der auf der Packung angegebenen OMRON-Fachhändler.

Achtung! Entsorgen Sie die Batterien des OMRON RX-3 gemäß den nationalen Bestimmungen zur Entsorgung elektronischer Produkte.



Technische Daten

Produktname	OMRON RX-3 Handgelenk-Blutdruckmessgerät
Modell	HEM-640-E
Anzeige	Digitales LCD
Messbereich	Blutdruck: 0 - 299 mmHg / Puls: 40 - 180 Schläge/Minute
Präzision	Blutdruck: ± 3 mmHg / Puls: ± 5 % des angezeigten Werts
Inflation	Automatisch durch Elektro-Pumpe
Deflation	Automatisches Schnell-Deflationssystem
Druckmessung	Drucksensor (kapazitiv)
Messmethode	Oszillometrisch
Speicher	28 Messwerte
Stromversorgung	2 1,5 V Alkalibatterien des Typs AAA LR03
Batterie-Lebensdauer	Mit neuen Batterien können etwa 300 Messungen durchgeführt werden.
Temperatur/Luftfeuchtigkeit bei Verwendung	+10°C bis +40°C / 30 % bis maximal 85 % relative Luftfeuchtigkeit
Betriebsumgebung	Frei von Vibrationen, Stößen, magnetischen Feldern, elektronischen Geräuschen usw.
Temperatur und Luftfeuchtigkeit bei Aufbewahrung	-20°C bis +60°C, 10 % bis maximal 95 % relative Luftfeuchtigkeit
Gewicht	etwa 140/160 g ohne/mit Batterien
Abmessungen	etwa 71 mm (L) x 47 mm (B) x 79 mm (H)
Handgelenkumfang	etwa 13,5 cm bis 19,5 cm
Zubehör	Bedienungsanleitung, Garantieschein, Blutdruckpass, 2 Alkalibatterien, Hartschalenbox zur Aufbewahrung
Hinweis	Technische Änderungen ohne Vorankündigung vorbehalten.
 = Type B	 0197
Hersteller	OMRON Matsusaka Co., Ltd. Japan
Vertretung Europa	OMRON Healthcare Europe B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen der EG-Richtlinie 93/42/EWG (Richtlinie über medizinische Geräte). Dieses Blutdruckmessgerät wurde gemäß dem Europäischen Standard EN1060, Nichtinvasive Blutdruckmessgeräte Teil 1: Allgemeine Anforderungen und Teil 3: Ergänzende Anforderungen für elektromechanische Blutdruckmessgeräte entwickelt. 29

Allgemeine Informationen zum Blutdruck

Blutzirkulation

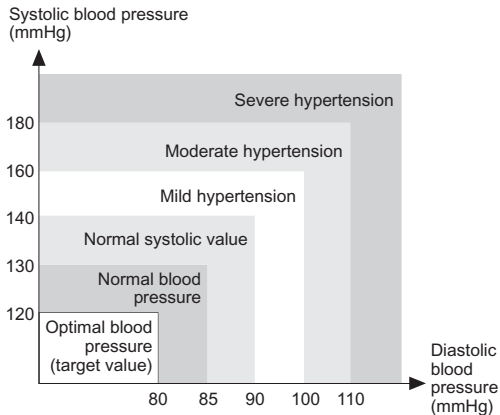
Durch die Zirkulation des Bluts wird der Körper mit Sauerstoff versorgt. Als Blutdruck wird der auf die Arterien wirkende Druck bezeichnet.

Der systolische Blutdruckwert (der erste, höhere Wert) gibt den Blutdruck an, der entsteht, wenn sich das Herz zusammenzieht und Blut in die Adern pumpt.

Der diastolische Blutdruckwert (der zweite, niedrigere Wert) gibt die Druckhöhe an, wenn das Herz wieder erschlafft und sich mit Blut füllt.

Klassifizierung von Blutdruckwerten

Das Klassifizierungssystem wurde von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und der ISH (International Society of Hypertension) entwickelt. Es basiert auf Blutdruckmesswerten, die bei ambulanten Patienten im Sitzen gemessen wurden.



Gemäß der Blutdruckklassifizierung der WHO/ISH.

Gesundheit und Blutdruck

Bluthochdruck oder Hypertonie tritt mit fortschreitendem Alter verstärkt auf. Bewegungsmangel, Übergewicht und hohe LDL-Werte (Cholesterin, das sich an den Gefäßwänden ablagert) tragen zusätzlich zur Verringerung der Elastizität der Blutgefäße bei.

Hypertonie beschleunigt die Verengung der Blutgefäße. Das kann zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Eine regelmäßige Überprüfung der Blutdruckwerte ist daher besonders wichtig. Die Höhe des Blutdrucks schwankt im Laufe des Tages. Messen Sie Ihren Blutdruck daher regelmäßig, um einen Mittelwert Ihres Blutdrucks zu bestimmen.

Symptome der Hypertonie

Hypertonie kann lange Zeit unbemerkt bleiben, da keine Symptome auftreten. Mögliche Ursachen für hohe Blutdruckwerte sind:

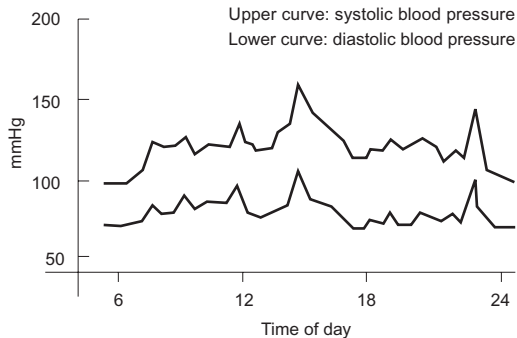
- Übergewicht
- Hohe Cholesterin-Werte
- Rauchen
- Erhöhter Alkoholkonsum
- Stress

- Übertriebenes Salzen von Speisen
- Bewegungsmangel
- Genetische Veranlagung
- Andere Leiden wie Nierenbeschwerden oder Störungen des Hormonhaushalts.

Messen des Blutdrucks

Durch die tägliche Blutdruckmessung kann Bluthochdruck früh erkannt und medizinisch behandelt werden. Bei der oszillometrischen Messmethode wird der Blutdruck durch das Messen der durch den Herzschlag ausgelösten Druckunterschiede bestimmt.

Da die Höhe des Blutdrucks im Laufe des Tages schwankt (siehe Abbildung auf der nächsten Seite), sollte der Blutdruck immer zur selben Tageszeit gemessen werden. Dadurch wird sichergestellt, dass die Messwerte tatsächlich vergleichbar sind. Die Situation in der Arztpraxis verursacht häufig ein nervöses, angespanntes Gefühl, das den Blutdruck ansteigen lässt, sodass er höher ist als unter „normalen“ Alltagsbedingungen. Dieses Phänomen wird als „Weiß-Kittel-Hypertonie“ bezeichnet.

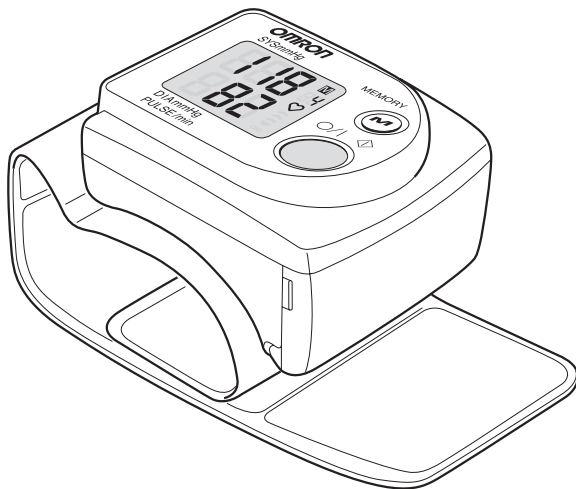


Beispiel: Druckunterschiede innerhalb eines Tages (35-jähriger Mann)

Behandlung bei Hypertonie

Stellen Sie bei der Blutdruckmessung wiederholt und über mehrere Tage hinweg systolische Werte von 140 - 160 mmHg und diastolische Werte von 90 - 95 mmHg fest, sollten Sie sich einer medizinischen Untersuchung unterziehen. Die von Ihrem Arzt verschriebene Behandlung können Sie selbst durch folgende Maßnahmen unterstützen:

- Halten Sie Diät und senken Sie Ihre Cholesterin-Werte, indem Sie weniger Kalorien und Fett zu sich nehmen. Essen Sie weniger tierische Fette und mehr Obst und Gemüse.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein.
- Verwenden Sie weniger Salz: Die Deutsche Bluthochdruck-Liga empfiehlt eine durchschnittliche Tagesdosis von 6 g Salz (ein Teelöffel).
- Geben Sie das Rauchen auf.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Überwachen Sie Ihren Blutdruck.



Inleiding

De OMRON RX-3 meet uw bloeddruk en polsslag snel en eenvoudig via de pols. U hebt hiervoor geen oppompsysteem of stethoscoop nodig. De gemeten waarden worden opgeslagen in het geheugen van de OMRON RX-3. De OMRON RX-3 is geschikt voor een polsometre van 13,5 tot 19,5 cm.

Betrouwbare bloeddrukmetingen uitvoeren

Algemeen

- De OMRON RX-3 is niet geschikt om de hartfrequentie van pacemakers te meten.
- Raadpleeg uw arts wanneer u zwanger bent, lijdt aan aritmie of arteriosclerose.
- Vermijd eten, drinken (alcohol), roken, sporten en baden voor de meting.
- Wees kalm en ontspannen tijdens de meting.
- Wijzig nooit de dosis van de medicatie zoals die door uw arts werd voorgeschreven.

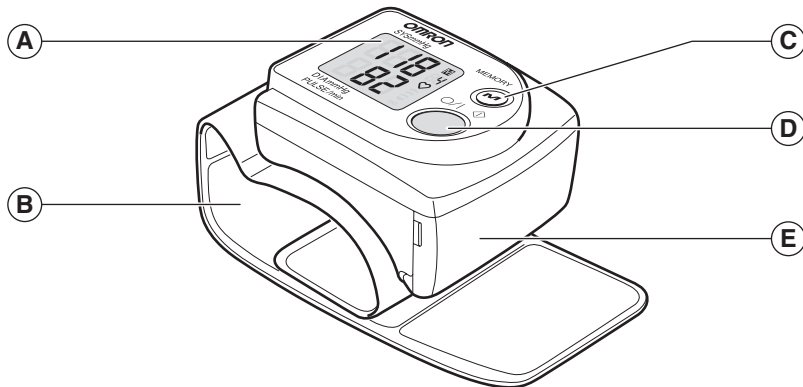
Gebruikstips

- Meet uw bloeddruk minstens tweemaal per dag (voor het ontbijt, na het werk).
- Meet uw bloeddruk niet wanneer u zich in een voertuig bevindt.
- Neem voor de meting altijd dezelfde pols.
- Wikkel de manchet om uw pols voordat u gaat meten.

Let op

- Gebruikstemperatuur tussen 10°C en 40°C.
- De ruimte waarin u het apparaat gebruikt moet vrij zijn van overmatige trillingen, schokken, magnetische velden, elektromagnetische interferentie enzovoort.
- Vermijd zonlicht tijdens de meting.
- Houd mobiele telefoons op een afstand van 5 meter tijdens de meting.
- De manchet is alleen bedoeld voor gebruik rond uw pols.
- Laat de OMRON RX-3 niet vallen.

Overzicht

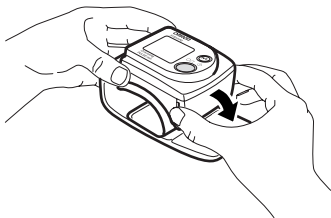


- A** Scherm
- B** Manchet
- C** Geheugenknop (M)

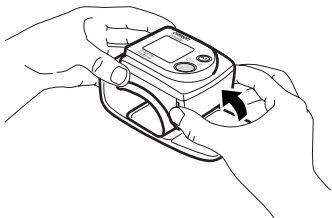
- D** Aan/uit-knop
- E** Batterijcompartiment

Vorbereitung

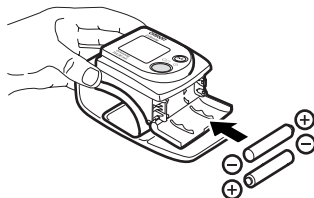
Batterijen plaatsen



1 Open het batterijcompartiment.



3 Sluit het batterijcompartiment.

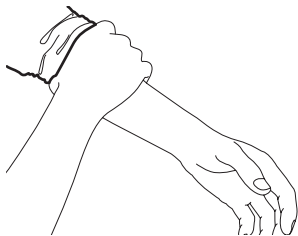


2 Plaats twee batterijen in het batterijcompartiment.

Let op! Gebruik twee identieke 1,5V alkaline-batterijen type AAA LR03!

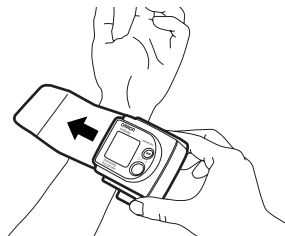
Manchet aanbrengen om de pols

Caution! Do not press On/Off button when the wrist cuff is not wrapped around the wrist!

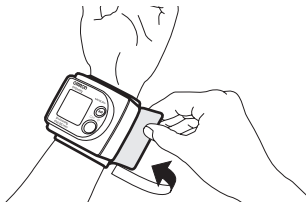


1 Ontbloot uw pols.

Let op! Trek uw mouw op en zorg ervoor dat de bloedstroom niet wordt belemmerd!



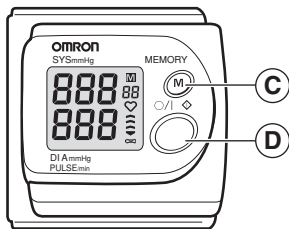
2 Plaats de monitor aan de binnenkant van uw pols.



3 Neem het uiteinde van de manchet en wikkel de manchet om uw pols.

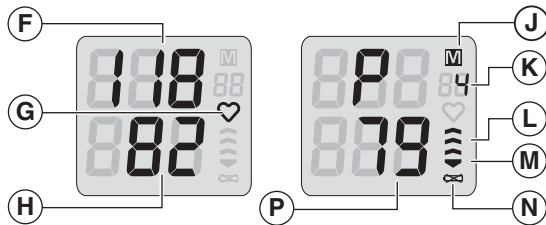
Let op! Plaats de manchet stevig om uw pols, maar vermijd een knellend gevoel!

Gebruik



Bedieningselementen

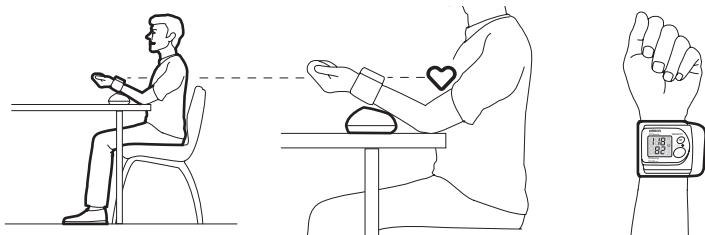
- C** Geheugenknop (M)
- D** Aan/uit-knop



Meting

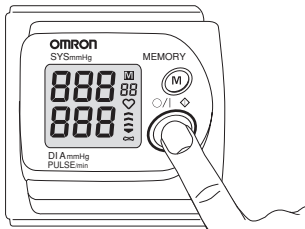
- F** Systolische bloeddruk in mmHg.
- G** Bloeddrukindicator: knippert - meting wordt uitgevoerd, licht op - meting uitgevoerd.
- H** Diastolische bloeddruk in mmHg.
- J** Geheugen: waarden in geheugen.
- K** Positie in het geheugen: 1 tot 28.
- L** Oppompen: manchets wordt opgepompt en de meting begint.
- M** Ontluchten: manchets wordt ontlucht en de meting is beëindigd.
- N** Batterij leeg: batterijen zijn leeg of bijna leeg.
- P** Polsslag: hartslagen per minuut.

Let op! Wacht tussen twee metingen ten minste drie minuten!



1 Ga rustig aan een tafel zitten, plaats uw voeten plat op de vloer en leg uw arm op opbergcassette.

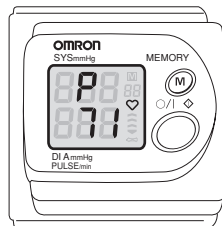
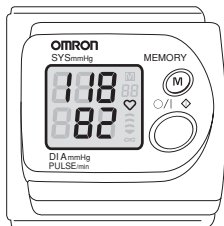
Let op! Houd tijdens de meting de OMRON RX-3 altijd op harthoogte. Gebruik voor een correcte plaatsing van de OMRON RX-3 de opbergcassette!



2 Druk op de aan/uit-knop om de meting te starten. De OMRON RX-3 begint te meten tijdens het oppompen!

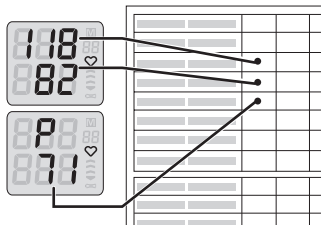
Let op! Beweeg niet, spreek niet en raak de OMRON RX-3 niet aan!

Scherm aflezen

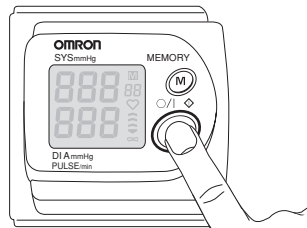


- 1 Lees op het scherm de bloeddruckwaarden en de polsslag af.

Opmerking: Het scherm geeft wisselend de bloeddruck en de hartslag weer.



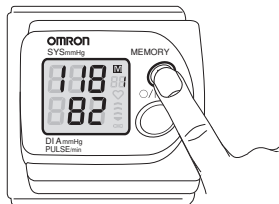
- 2 Noteer de waarden in uw persoonlijk bloeddruckboekje.



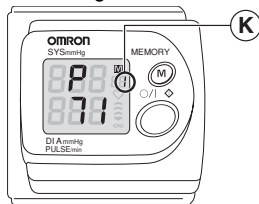
- 3 Druk op de aan/uit-knop om de stroom uit te schakelen.

Geheugen

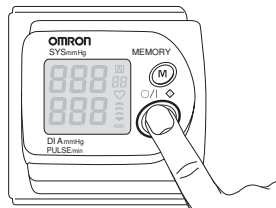
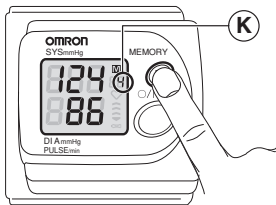
Vorige waarden oproepen



K Positie in het geheugen van de laatst gemeten waarde en alle vorige waarden.

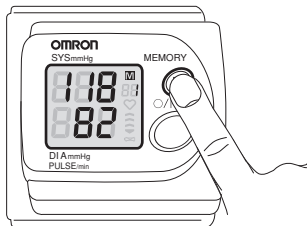


- 1 Druk op de geheugenknop om de stroom in te schakelen. **Opmerking:** Het scherm geeft wisselend de bloeddruk en de hartslag weer.

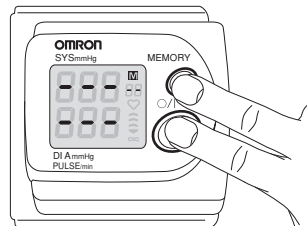


- 2 Druk op de geheugenknop voor de laatst gemeten waarde en alle vorige waarden. Druk op de aan/uit-knop om de stroom uit te schakelen. **Opmerking:** Het scherm geeft wisselend de bloeddruk en de hartslag weer.

Geheugen wissen



- 1 Druk op de geheugenknop om de stroom in te schakelen.





- 2 Druk gelijktijdig op de geheugenknop en de aan/uit-knop om het geheugen te wissen.
Let op! Alle opgeslagen waarden worden gewist!
Druk op de aan/uit-knop om de stroom uit te schakelen.

Opbergen

Leg de OMRON RX-3 in de opbergcasetteen bewaar het apparaat vervolgens in een droge en gesloten ruimte met een temperatuur tussen -20°C en 60°C.

- Verwijder de batterijen indien u de OMRON RX-3 lange tijd niet gebruikt (drie maanden of langer).

Problemen: oorzaken en oplossingen

	Probleem	Oorzaak	Oplossing
	Correcte lezing is onmogelijk	Beweging, geluidstrillingen, zwakke pols	Wacht minstens drie minuten en voer de meting opnieuw uit
 Leeg scherm	Laag voltage	Batterijen zijn leeg/bijna leeg	Plaats twee nieuwe identieke 1,5V alkalinebatterijen type AAA LR03
	Onverklaarbare waarden	Verkeerd gebruik	Volg de instructies, herhaal de meting

Onderhoud en reserveonderdelen

- Gebruik een enigszins vochtige, zachte doek om de OMRON RX-3 te reinigen.
Let op! Gebruik geen verdunningsmiddelen of gelijkaardige oplosmiddelen!
- Gebruik een zachte vochtige doek en zeep om de manchet te reinigen.
Let op! Was de manchet niet!
Let op! Gebruik geen verdunningsmiddelen of gelijkaardige oplosmiddelen!
- Voer zelf geen reparaties uit. Raadpleeg bij een defect de winkel waar u het apparaat hebt gekocht of een OMRON-distributeur, zoals weergegeven op de verpakking.

Kalibreren

- Het wordt aanbevolen de OMRON RX-3 om de twee jaar te laten nakijken om een goede en correcte werking te garanderen. Raadpleeg de winkel waar u het apparaat hebt gekocht of een OMRON-distributeur, zoals weergegeven op de verpakking.

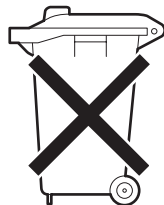
Batterijen vervangen

- Verwijder de batterij uit het batterijcompartiment en plaats twee nieuwe identieke 1,5V alkaline-batterijen type AAA LR03.

Reserveonderdelen

- De door OMRON gehanteerde kwaliteitsnormen liggen erg hoog. Om die reden is er voor dit apparaat geen sprake van reserveonderdelen, aangezien elke vervanging van hoogtechnologische onderdelen sowieso een grondige kalibratie vereist.
- Laat de manchet alleen vervangen door erkende experts. Raadpleeg de winkel waar u het apparaat hebt gekocht of een OMRON-distributeur, zoals weergegeven op de verpakking.

Let op! Werp de batterijen en de OMRON RX-3 weg volgens de plaatselijke regelgeving inzake het wegwerpen van elektronische producten.



Technische gegevens

Productnaam	OMRON RX-3 Bloeddrukmeter aan de pols
Model	HEM-640-E
Scherm	Digitaal LCD
Meetbereik	Bloeddruk: 0 - 299 mmHg / Polsslag: 40 - 180 slagen/ minuut
Nauwkeurigheid	Bloeddruk: ± 3 mmHg / Polsslag: $\pm 5\%$ van de op het scherm weergegeven waarde
Oppompen	Automatisch via elektrische pomp
Ontluchten	Automatisch en snel ontluchtingssysteem
Druk bepalen	Druksensor (capacitief)
Meetmethode	Oscillometrisch
Geheugen	28 metingen
Stroomvoorziening	2 x 1,5V alkalinebatterijen (LR03) AAA
Levensduur batterij	Nieuwe batterijen gaan ongeveer 300 metingen mee
Bedrijfstemperatuur/vochtigheid	+10°C tot +40°C / 30% tot max. 85% relatieve vochtigheid
Gebruiksomgeving	Vrij van overmatige trillingen, schokken, magnetische velden, elektromagnetische interferentie enzovoort
Opslagtemperatuur/vochtigheid	-20°C tot +60°C / 10% tot max. 95% relatieve vochtigheid
Gewicht	Ongeveer 140/160 g zonder/met batterijen
Afmetingen	Ongeveer 47 mm (B) x 71 mm (H) x 79 mm (D)
Polsomtrek	Ongeveer 13,5 cm tot 19,5 cm
Accessoires	Gebruikershandleiding, garantiekaart, bloeddrukboekje, 2 alkalinebatterijen, opbergdoos
Opmerking	Technische wijzigingen mogelijk zonder voorafgaande kennisgeving



= Type B

Fabrikant
EU-vertegenwoordiger



OMRON Matsusaka Co., Ltd. Japan
OMRON Healthcare Europe B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Dit apparaat voldoet aan de EU-richtlijn 93/42/EEC (richtlijn voor medische apparatuur). Deze bloeddrukmonitor werd ontworpen in overeenstemming met de Europese standaard EN1060 voor niet-invasieve sphygmomanometers; deel 1 over de algemene vereisten en deel 3 over de aanvullende vereisten voor elektromechanische bloeddrukmeetsystemen.

Algemene informatie over bloeddruk

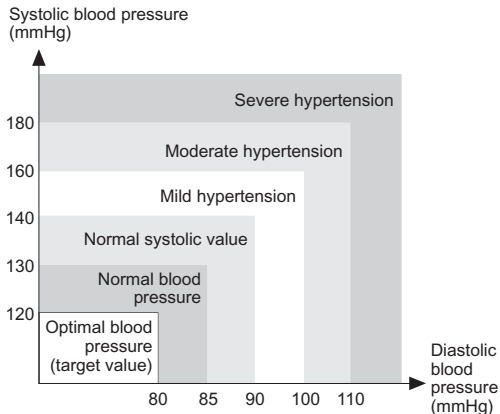
Bloedsomloop

Via de bloedsomloop wordt het lichaam van zuurstof voorzien. De bloeddruk is de druk op de aderen. De waarde voor de systolische bloeddruk (bovendruk of bovenste waarde) is gelijk aan de bloeddruk die ontstaat wanneer de hartspier samentrekt.

De waarde voor de diasystolische bloeddruk (onderdruk of onderste waarde) is gelijk aan de bloeddruk die ontstaat wanneer de hartspier ontspant.

Classificatie van bloeddruk

De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) en de International Society of Hypertension (ISH) hebben een classificatie van bloeddruk samengesteld. Deze classificatie is gebaseerd op de bloeddrukwaarden die werden gemeten bij een patiënt die op een stoel zat in de poliklinische afdeling van een ziekenhuis.



Volgens de classificatie van bloeddruk door de WGO/ISH.

Gezondheid en bloeddruk

Gevallen van hypertensie nemen toe met de leeftijd. Bovendien neemt de elasticiteit van de bloedvaten af bij een gebrek aan lichaamsbeweging, overtollig lichaamsvet en hoge cholesterol (LDL), die zich vasthecht aan de binnenkant van de bloedvaten. Hypertensie versnelt aderverkalking, wat kan leiden tot ernstige aandoeningen zoals een beroerte of hartaanval. Het is dus erg belangrijk om te weten of u een gezonde bloeddruk hebt. Op een dag is uw bloeddruk elke minuut verschillend. Daarom dient u regelmatig metingen uit te voeren, zodat u uw gemiddelde bloeddruk kent.

Symptomen van hoge bloeddruk

Hoge bloeddruk kan lange tijd onopgemerkt blijven, omdat er geen zichtbare symptomen mee gepaard gaan. De volgende factoren zijn mogelijke oorzaken voor abnormaal hoge bloeddruk:

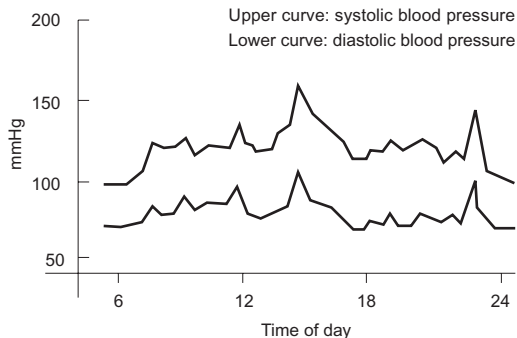
- Overgewicht
- Hoge cholesterol
- Roken
- Overmatig alcoholgebruik

- Stress en emotionele problemen
- Overdadig gebruik van zout
- Gebrek aan lichaamsbeweging
- Genetische/erfelijke aanleg
- Onderliggende ziekten, zoals een nierstoornis of endocriene afwijking

Bloeddruk meten

Als u dagelijks uw bloeddruk meet, kunt u in een vroeg stadium hoge bloeddruk ontdekken en hiervoor worden behandeld.

Als u via de oscillometrische methode uw bloeddruk wilt bepalen, worden de drukschommelingen die worden veroorzaakt door de polsgolven gemeten. Aangezien uw bloeddruk op een dag voortdurend verandert (zie grafiek op de volgende pagina), dient u steeds op hetzelfde tijdstip van de dag uw bloeddruk te meten. Anders kunnen de metingen niet worden vergeleken. U bent mogelijk meer gespannen en nerveus bij de dokter, waardoor uw bloeddruk hoger is dan wanneer u thuis in uw vertrouwde omgeving uw bloeddruk meet. Dit fenomeen wordt “witte jassen hypertensie” genoemd.

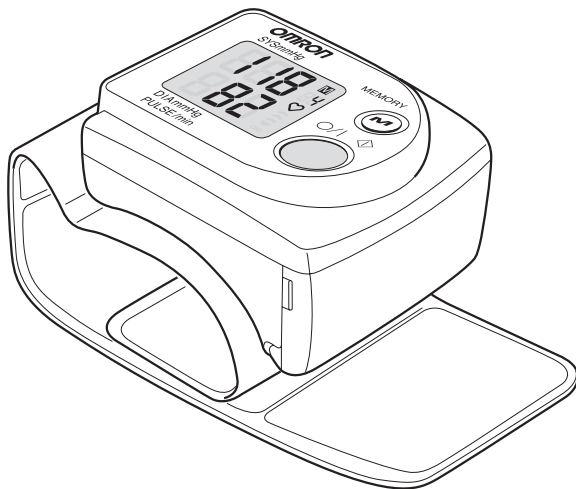


Voorbeeld: schommeling op een dag (man, 35 jaar)

Hoge bloeddruk behandelen

Als de bovenste waarde van uw bloeddruk ligt tussen 140 - 160 mmHg en de onderste waarde tussen 90 - 95 mmHg bij herhaalde metingen gespreid over meerdere dagen, is het raadzaam uw arts te raadplegen voor een uitgebreid medisch onderzoek. U kunt de voorgeschreven behandeling van uw arts aanvullen op de volgende manier:

- Afvallen en uw cholesterolniveau verlagen door minder calorieën en vet te verbruiken. Minder dierlijke vetten verbruiken en meer fruit en groenten eten.
- Alcoholgebruik verminderen.
- Inname van zout verlagen: de Duitse liga voor de bestrijding van hoge bloeddruk beveelt gemiddeld zes gram zout per dag aan (dit is één theelepel).
- Stoppen met roken.
- Regelmatig bewegen.
- Uw bloeddruk in de gaten houden.



Introduction

L'appareil OMRON RX-3 mesure votre tension artérielle et prend votre pouls simplement et rapidement, au niveau de votre poignet. Ni poire ni stéthoscope ne sont nécessaires. Les valeurs mesurées sont enregistrées dans la mémoire du tensiomètre OMRON RX-3. L'OMRON RX-3 peut être adapté à des circonférences de poignet différentes, variant entre 13,5 et 19,5 cm.

Obtention de résultats de tension artérielle significatifs

Généralités

- Le tensiomètre OMRON RX-3 ne doit pas être utilisé pour mesurer la fréquence des stimulateurs cardiaques.
- En cas de grossesse, d'arythmie et d'artériosclérose, consultez votre médecin.
- Avant de prendre votre tension, évitez de manger, de boire (alcool), de fumer, de faire du sport ou de prendre un bain.
- Restez calme et détendez-vous avant et au cours de la prise de tension.
- Ne modifiez sous aucun prétexte les doses médicamenteuses prescrites par votre médecin.

Conseils d'utilisation

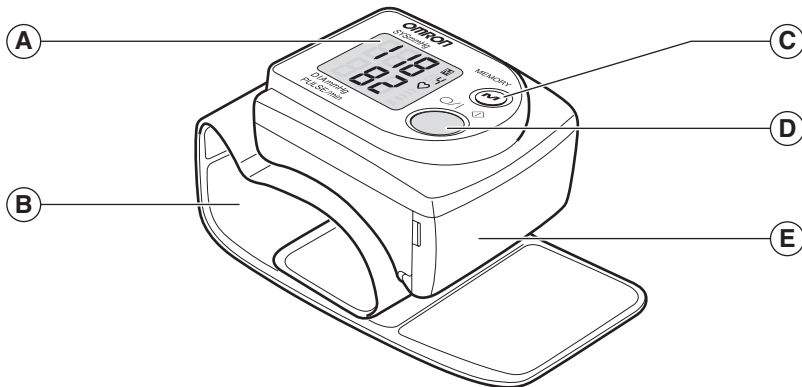
- Vérifiez votre tension artérielle au moins deux fois par jour (avant le petit-déjeuner, après le travail).
- Ne mesurez pas votre tension artérielle lorsque vous circulez en voiture.
- Mesurez toujours votre tension artérielle sur le même poignet.

- Posez le bracelet autour de votre poignet avant de commencer la mesure.

Avertissement

- Température de fonctionnement : entre 10°C et 40°C.
- Le milieu de fonctionnement doit être exempt de vibrations excessives, de chocs, de champs magnétiques, de bruits électriques, etc.
- Restez à l'ombre lors de la prise de votre tension.
- Eloignez tout téléphone mobile d'au moins 5 mètres pendant la prise de mesures.
- Posez le bracelet au niveau de votre poignet uniquement.
- Ne laissez pas tomber l'appareil OMRON RX-3.

Présentation



A Affichage

B Bracelet de poignet

C Bouton M (fonction de rappel des données en

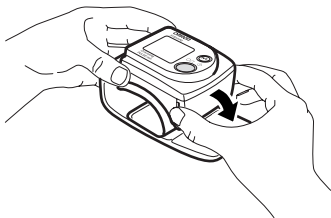
mémoire)

D Bouton de marche/d'arrêt

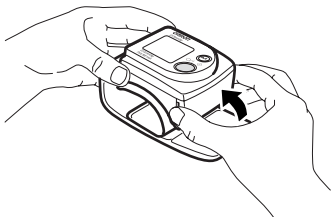
E Compartiment à piles

Préparation

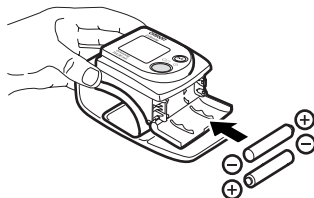
Insertion des piles



1 Ouvrez le compartiment à piles.



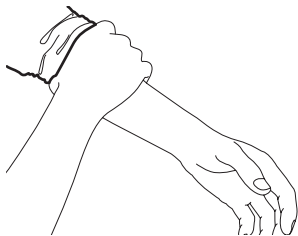
3 Fermez le compartiment à piles.



2 Insérez deux piles dans le compartiment.
Avertissement! Utilisez deux piles alcalines identiques de 1,5 V, de type AAA LR03!

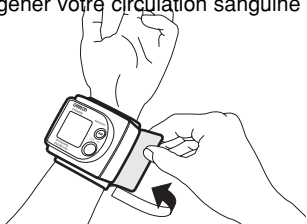
Pose du bracelet de poignet

Avertissement! N'appuyez pas sur le bouton de marche/d'arrêt tant que le bracelet n'est pas enroulé autour du poignet!



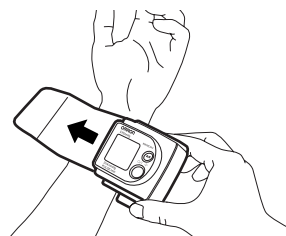
1 Dénudez votre poignet.

Avertissement! Remontez votre manche sans pour autant gêner votre circulation sanguine !



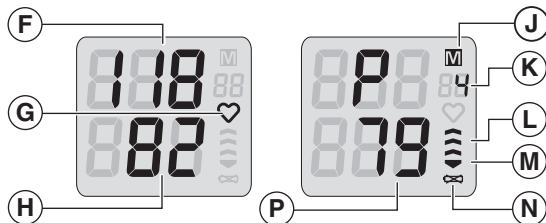
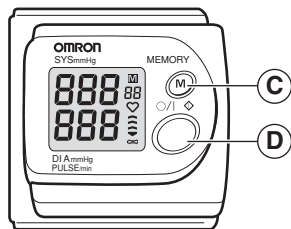
3 Fixez l'extrémité du bracelet autour de votre poignet.

Avertissement! Le bracelet doit bien tenir votre poignet mais ne doit pas serrer votre bras de façon excessive !



2 Placez l'appareil sur la face antérieure de votre poignet.

Fonctionnement



Commandes

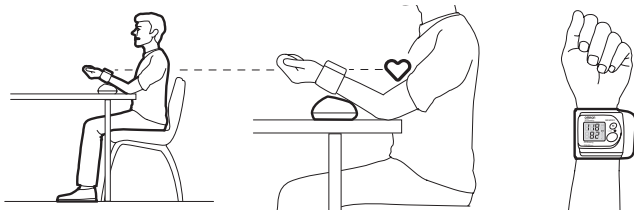
- C** Bouton M (fonction de rappel des données en mémoire)
- D** Bouton de marche/d'arrêt

Mesures

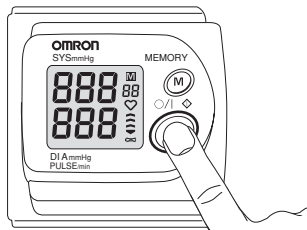
- F** Pression systolique (exprimée en mm Hg).
- G** Prise de la tension: flash - prise de la tension, voyant lumineux - fin de la prise de tension.
- H** Pression diastolique (exprimée en mm Hg).

- J** Affichage mémoire : affichage des valeurs en mémoire.
- K** Classement des données en mémoire : de 1 à 28.
- L** Gonflage : le bracelet de poignet se gonfle et la mesure commence.
- M** Dégonflage : le bracelet de poignet se dégonfle et la prise de mesure est terminée.
- N** Piles usées : les piles sont faibles/usées.
- P** Pouls : nombre de pulsations par minute.

Avertissement! Laissez un intervalle minimum de trois minutes entre deux prises de tension successives !



- 1 Installez-vous confortablement à une table, vos pieds reposant à plat sur le sol, et posez votre bras contre le boîtier rigide.

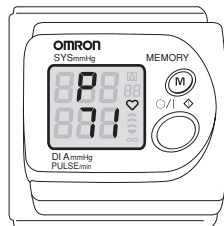
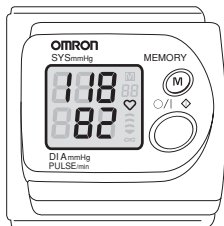


- 2 Pour commencer la prise de tension, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt. L'OMRON RX-3 effectue la mesure lors du gonflage du bracelet !

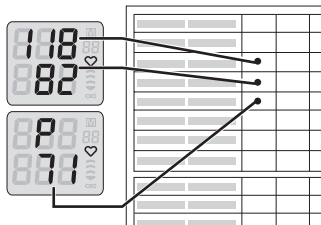
Avertissement! L'OMRON RX-3 doit toujours être à hauteur du cœur lors de la prise de tension. Grâce au boîtier rigide, l'OMRON RX-3 est dans la bonne position !

Avertissement! Restez assis, ne bougez pas, ne parlez pas et ne touchez pas l'OMRON RX-3 !

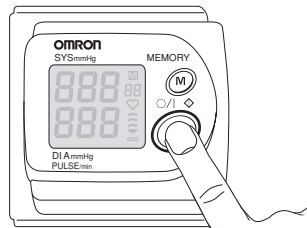
Lecture des mesures affichées



- 1 Lisez les mesures obtenues pour la tension artérielle et le pouls, affichées à l'écran.
Remarque : l'écran affiche tour à tour les mesures de la tension artérielle et du pouls.



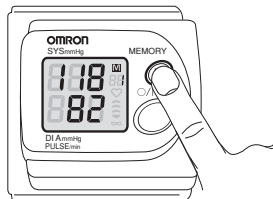
- 2 Notez les valeurs affichées dans votre carnet de suivi de la tension artérielle.



- 3 Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.

Mémoire

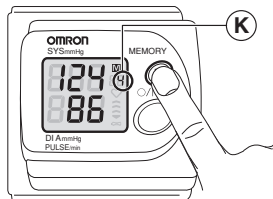
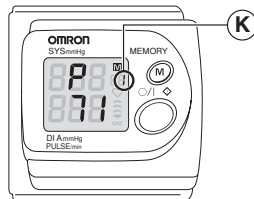
Rappel des valeurs précédentes



- 1 Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton de rappel des valeurs en mémoire.

Remarque: l'écran affiche tour à tour les mesures de la tension artérielle et du pouls.

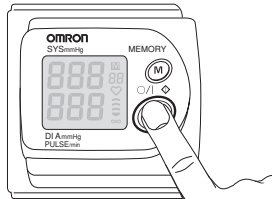
K Classement des dernières valeurs enregistrées en mémoire.



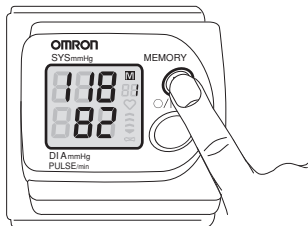
- 2 Pour afficher les dernières valeurs enregistrées, appuyez sur le bouton de rappel.

Pour mettre l'appareil hors tension, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.

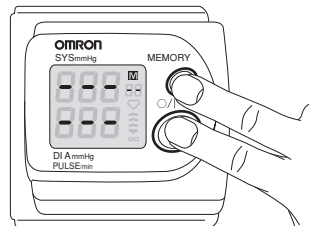
Remarque: l'écran affiche tour à tour les mesures de la tension artérielle et du pouls.



Effacement de la mémoire



- 1 Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton de rappel des valeurs en mémoire.



- 2 Pour effacer la mémoire, appuyez simultanément sur le bouton de rappel et sur le bouton de marche/d'arrêt.



Avertissement! Toutes les valeurs stockées seront alors effacées!

Pour mettre l'appareil hors tension, appuyez sur le bouton de marche/d'arrêt.

Rangement

- Rangez l'OMRON RX-3 dans le boîtier rigide, dans un endroit sec et fermé dont la température est comprise entre -20°C et 60°C.
- Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'appareil OMRON RX-3 pendant 3 mois ou plus, retirez les piles.

Problèmes : causes et solutions

	Problème	Cause	Solution
	Lecture correcte impossible	Mouvement, vibration sonore, pouls faible	Patientez au moins trois minutes avant de recommencer la mesure.
 Ecran vide	Tension électrique faible	Les piles sont faibles/usées.	Insérez deux nouvelles piles alcalines identiques de 1,5 V, de type AAA LR03.
	Valeurs inexplicables	Procédure erronée	Suivez les instructions et recommencez la prise de mesure.

Entretien et pièces détachées

- Nettoyez l'appareil OMRON RX-3 à l'aide d'un chiffon doux et humide.
Avertissement! N'utilisez pas d'alcool à brûler, de solvants ou d'autres produits similaires.
- Nettoyez le bracelet de poignet à l'aide de savon et d'un chiffon doux et humide.
Avertissement! Ne lavez pas le bracelet de poignet!
Avertissement! N'utilisez pas d'alcool à brûler, de solvants ou d'autres produits similaires.
- N'entreprenez aucune réparation vous-même. En cas de problème, contactez votre détaillant ou distributeur OMRON (voir emballage).

Étalonnage

- Afin de garantir un fonctionnement correct de l'appareil et la précision des prises de mesures, nous vous recommandons de faire vérifier votre appareil OMRON RX-3 tous les deux ans. Contactez votre détaillant ou distributeur OMRON (voir emballage).

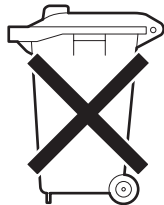
Remplacement des piles

- Retirez les piles de leur compartiment et insérez deux piles alcalines neuves de 1,5 V, de type AAA LR03.



Pièces détachées

- Les normes de qualité d'OMRON sont élevées. L'unité principale n'est donc pas prise en charge par le service technique d'OMRON, le remplacement de composants de haute technologie requérant un étalonnage approprié.
- Le remplacement du bracelet doit être effectué par un expert agréé. Contactez votre détaillant ou distributeur OMRON, dont les coordonnées sont indiquées sur l'emballage.

Attention! La mise au rebut des piles et de l'appareil OMRON RX-3 doit se faire conformément aux réglementations nationales relatives à la mise au rebut des produits électroniques.



Données techniques

Nom du produit	Tensiomètre électronique de poignet OMRON RX-3
Modèle	HEM-640-E
Affichage	Numérique à cristaux liquides
Intervalle de mesures	Tension artérielle : de 0 à 299 mm Hg / Pouls : de 40 à 180 battements/minute
Ecart moyen	Tension artérielle : ± 3 mm Hg / Pouls : ± 5 % du résultat affiché
Gonflage	Automatique par pompe électrique
Dégonflage	Automatique par système de dégonflage rapide
Détection de la pression	Capteur de pression (capacitif)
Méthode de mesure	Oscillométrique
Mémoire	28 mesures
Alimentation électrique	2 piles alcalines de 1,5 V de type AAA (LR03)
Durée de vie des piles	Des piles neuves permettent d'effectuer approximativement 300 mesures
Température de fonctionnement/humidité	de $+10^{\circ}\text{C}$ à $+40^{\circ}\text{C}$ / de 30 % à 85 % (maximum) d'humidité relative
Milieu de fonctionnement	Sans vibrations excessives, chocs, champs magnétiques, bruits électriques, etc.
Température de conservation/humidité	de -20°C à $+60^{\circ}\text{C}$ / de 10 % à 95 % (maximum) d'humidité relative
Poids	Approximativement : 140/160 g, si le poids des piles est exclu/inclus
Dimensions externes	Approximativement : 47 mm (l) x 71 mm (H) x 79 mm (P)
Circonférence de poignet	Approximativement : de 13,5 cm à 19,5 cm
Accessoires	Mode d'emploi, carte de garantie, carnet de suivi de la tension artérielle, 2 piles alcalines, un boîtier de rangement
Remarque	Susceptible d'être soumis à des modifications techniques sans avertissement préalable
 = Type B	 0197
Fabricant	OMRON Matsusaka Co., Ltd. Japon
Représentant Europe	OMRON Healthcare Europe B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Cet appareil est conforme aux exigences de la directive européenne 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux. Ce tensiomètre est conforme à la norme européenne EN-1060, relative aux tensiomètres non invasifs, 1ère partie (exigences générales) et 3e partie (autres exigences propres à l'évaluation de la qualité métrologique des appareils de mesure tensionnelle).

Tension artérielle : généralités

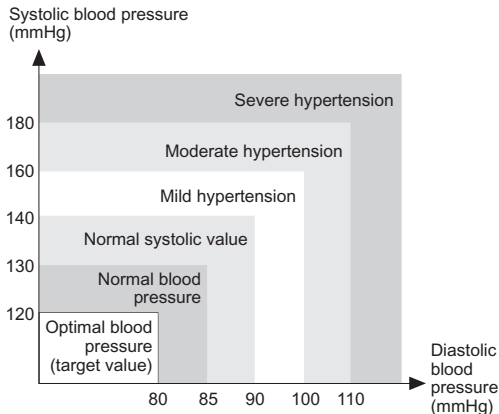
Circulation sanguine

La circulation sanguine fournit le corps en oxygène.

La tension artérielle correspond à la pression exercée sur les artères. La valeur de la pression systolique (valeur supérieure ou tension maxima) représente la tension artérielle résultant de la contraction du muscle cardiaque. La valeur de la pression diastolique (valeur inférieure ou tension minima) représente la tension artérielle résultant du relâchement du muscle cardiaque.

Classification des tensions artérielles

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Société internationale d'hypertension (International Society of Hypertension : ISH) ont élaboré conjointement un système de classification des tensions artérielles. Cette classification se base sur les mesures de la tension artérielle effectuées sur le patient/la patiente en position assise sur une chaise, dans le cadre d'une consultation hospitalière externe.



D'après la classification des tensions artérielles établie par l'OMS/ISH.

Santé et tension artérielle

L'incidence de l'hypertension augmente avec l'âge. En outre, la sédentarité, l'excès de graisses corporelles et des taux élevés de cholestérol (LDL) entraînent une diminution de l'élasticité des vaisseaux sanguins (le cholestérol tend en effet à s'accumuler au niveau des parois vasculaires). L'hypertension accélère le processus de l'artériosclérose, susceptible d'entraîner alors l'apparition de pathologies graves, telles que l'accident vasculaire cérébral ou l'infarctus du myocarde. Il est donc essentiel de déterminer si les mesures de la tension artérielle sont comprises dans un intervalle de valeurs normales. Cependant, la tension artérielle varie d'une minute à l'autre, tout au long de la journée. Vous devez donc prendre des mesures à intervalles réguliers afin de pouvoir déterminer une tension artérielle moyenne.

Symptômes d'hypertension

L'hypertension peut passer inaperçue pendant de longues années car ses symptômes ne sont pas apparents. Une tension artérielle anormalement

élevée peut être provoquée par les causes suivantes :

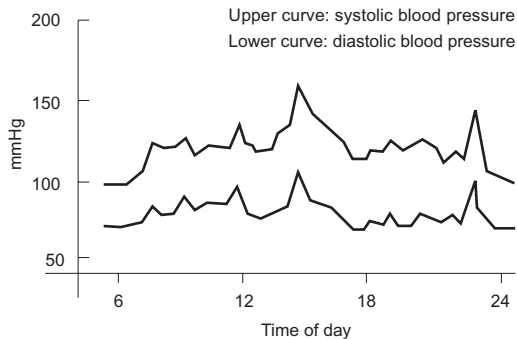
- Surcharge pondérale
- Taux de cholestérol élevé
- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool
- Stress et fatigue émotionnelle
- Consommation excessive de sel
- Sédentarité
- Prédisposition génétique/héréditaire
- Pathologies sous-jacentes, telles que les troubles rénaux ou endocriniens

Mesures de la tension artérielle

La mesure quotidienne de la tension artérielle permet un dépistage précoce de l'hypertension et l'administration d'un traitement médical approprié. Grâce à la méthode de mesure oscillométrique, votre tension artérielle est déterminée par la mesure des variations de la tension provoquées par les ondes pulsatiles.

Votre tension artérielle varie au cours de la journée (reportez-vous au graphique, page suivante). Vous

devez donc toujours la mesurer à la même heure, chaque jour, afin d'obtenir des valeurs qui soient véritablement comparables. Chez le médecin, la nervosité et la tension, ressenties hors d'un environnement familier, sont susceptibles d'entraîner une augmentation de la tension artérielle. Ce syndrome est connu sous le terme d'hypertension « blouse blanche ».

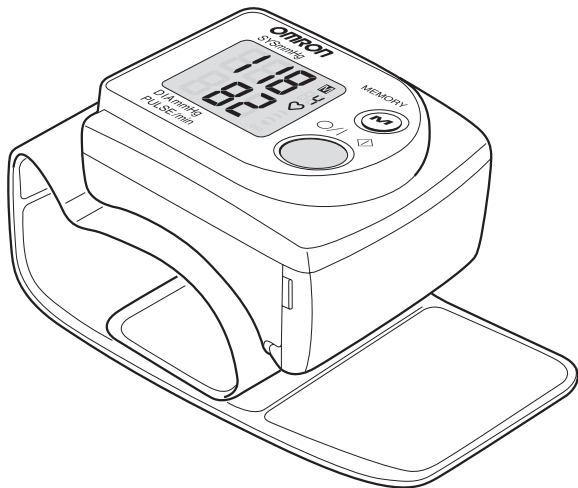


Exemple : variations au cours de la journée (patient de sexe masculin, âgé de 35 ans)

Traitement de l'hypertension

Si, lors de mesures consécutives effectuées sur plusieurs jours, votre tension artérielle atteint les valeurs supérieures de 140 - 160 mm Hg et les valeurs inférieures de 90 - 95 mm Hg, consultez votre médecin afin de subir un examen médical approfondi. Outre le traitement prescrit par votre médecin, vous pouvez également suivre les conseils suivants afin de lutter contre l'hypertension :

- perdre du poids et réduire votre taux de cholestérol en diminuant l'apport lipidique et calorique de votre régime alimentaire ; réduire les graisses animales de votre alimentation et consommer plus de fruits et de légumes ;
- diminuer votre consommation d'alcool ;
- diminuer la prise de sel : la ligue allemande pour la lutte contre l'hypertension artérielle recommande une prise moyenne quotidienne de six grammes de sel (soit, une cuillère à thé).
- arrêter de fumer ;
- pratiquer régulièrement une activité sportive ;
- surveiller votre tension artérielle.



Introduzione

OMRON RX-3 misura la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca attraverso il polso in modo semplice e rapido e non richiede l'uso della pompetta in gomma o dello stetoscopio. I valori della misurazione vengono memorizzati nella memoria di OMRON RX-3. OMRON RX-3 è idoneo per polsi con circonferenze da 13,5 a 19,5 cm.

Come misurare correttamente la pressione arteriosa

Generale

- OMRON RX-3 non è adatto per misurare la frequenza cardiaca dei pace maker.
- In gravidanza e in caso di aritmia e arteriosclerosi, consultare il proprio medico.
- Evitare di mangiare, bere alcolici, fumare, svolgere attività sportive o fare il bagno prima di effettuare la misurazione.
- Restare calmi e rilassati prima e durante la misurazione.
- Non modificare mai la dose di medicinali prescritta dal medico.

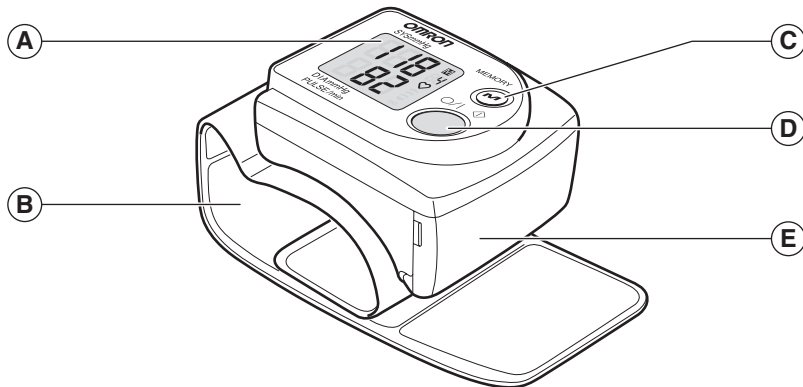
Suggerimenti per l'uso

- Controllare la pressione arteriosa almeno due volte al giorno (appena svegli, dopo il lavoro).
- Non misurare la pressione arteriosa in auto.
- Misurare sempre la pressione sullo stesso polso.
- Avvolgere il bracciale attorno al polso prima di effettuare la misurazione.

Attenzione

- Temperatura di esercizio compresa tra 10°C e 40°C.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente privo di vibrazioni eccessive, urti, campi magnetici, disturbi elettrici e così via.
- Non esporsi alla luce del sole durante la misurazione.
- Tenere i telefoni cellulari a una distanza di 5 m durante la misurazione.
- Avvolgere il bracciale solo attorno al polso.
- Non far cadere OMRON RX-3.

Panoramica

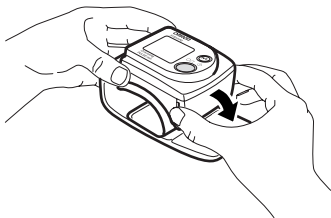


- A** Display
- B** Bracciale
- C** Pulsante Memoria

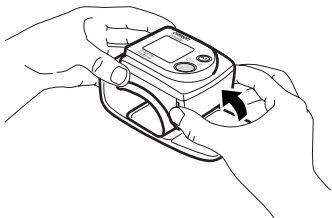
- D** Pulsante On/Off
- E** Scomparto batterie

Preparazione

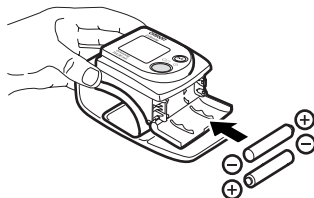
Inserimento delle batterie



1 Aprire lo scomparto delle batterie.



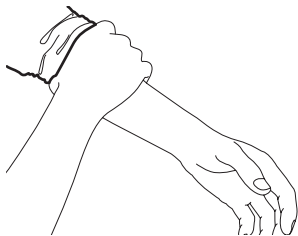
3 Chiudere lo scomparto delle batterie.



2 Inserire due batterie nell'apposito alloggiamento.
Attenzione! Inserire due batterie alcaline uguali da 1,5 V di tipo AAA LR03.

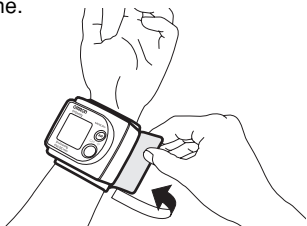
Regolazione del bracciale

Attenzione! Non premere il pulsante On/Off se il bracciale non è avvolto intorno al polso.



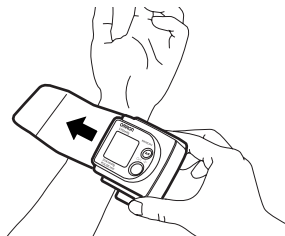
1 Scoprire il polso.

Attenzione! Arrotolare la manica senza bloccare la circolazione.



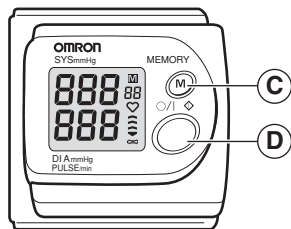
3 Trattenendo l'estremità del bracciale, avvolgerlo intorno al polso.

Attenzione! Verificare che il bracciale aderisca perfettamente senza stringere.



2 Posizionare il display sulla parte interna del polso.

Funzionamento



Funzioni di controllo

C Pulsante Memoria

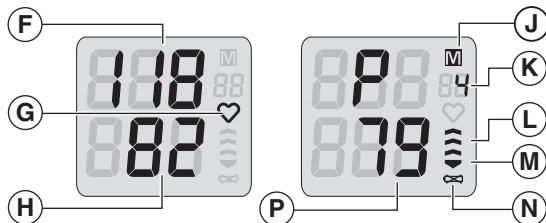
D Pulsante On/Off

Misurazione

F Pressione sistolica in mmHg.

G Indicatore della pressione arteriosa: lampeggiante (misurazione in corso), illuminato (misurazione completata).

H Pressione diastolica in mmHg.



J Display della memoria: valori in memoria.

K Posizione di memorizzazione: da 1 a 28.

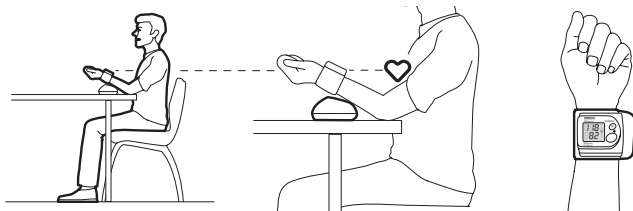
L Gonfiaggio: il bracciale si gonfia e inizia la misurazione.

M Sgonfiaggio: il bracciale si sgonfia e la misurazione finisce.

N Batteria esaurita: le batterie sono quasi scariche o esaurite.

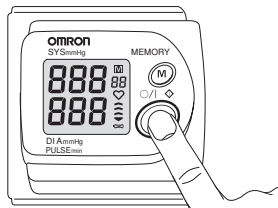
P Frequenza: battiti al minuto.

Attenzione! Lasciar trascorrere almeno tre minuti tra una misurazione e l'altra!



- 1 Sedersi comodamente di fronte a un tavolo, con i piedi appoggiati sul pavimento e adagiare il braccio sulla custodia rigida.

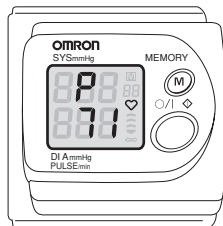
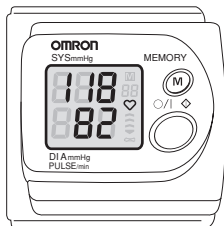
Attenzione! OMRON RX-3 deve sempre essere all'altezza del cuore durante la misurazione. L'uso della custodia rigida assicura il corretto posizionamento di OMRON RX-3.



- 2 Premere il pulsante On/Off per iniziare la misurazione. OMRON RX-3 esegue la misurazione durante il gonfiaggio.

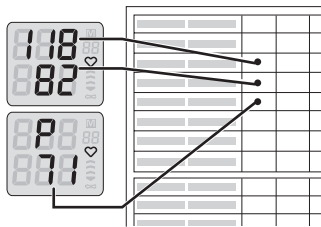
Attenzione! Restare seduti, immobili, in silenzio e non toccare OMRON RX-3.

Letture del display

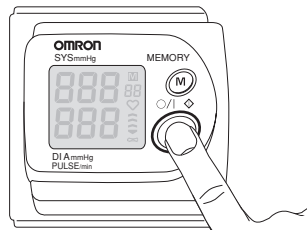


- 1 Leggere i valori della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca nel display.

Nota: il display mostra alternativamente pressione arteriosa e frequenza cardiaca.



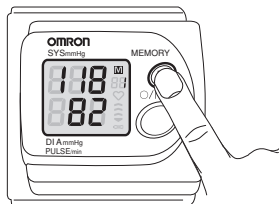
- 2 Annotare i valori nell'apposita scheda personale.



- 3 Premere il pulsante On/Off per spegnere l'apparecchio.

Memoria

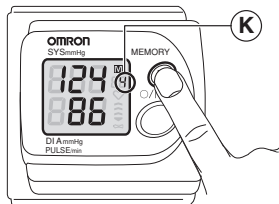
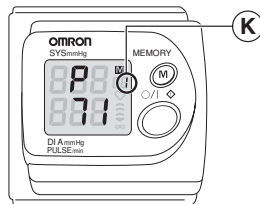
Visualizzazione dei valori precedenti



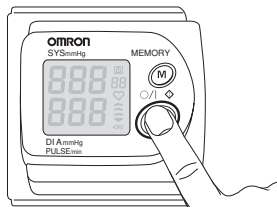
- 1 Premere il pulsante Memoria per accendere l'apparecchio.

Nota: il display mostra alternativamente pressione arteriosa e frequenza cardiaca.

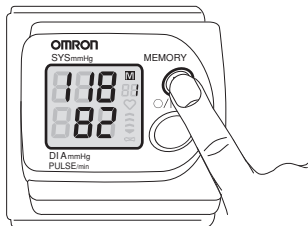
K Posizione di memorizzazione dell'ultimo valore e dei valori precedenti.



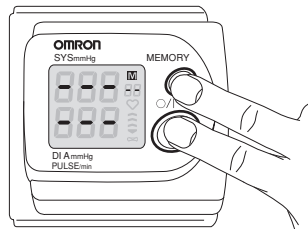
- 2 Premere il pulsante Memoria per visualizzare l'ultimo valore e i valori precedenti. Premere il pulsante On/Off per spegnere l'apparecchio. **Nota:** il display mostra alternativamente pressione arteriosa e frequenza cardiaca.



Cancellazione della memoria



- 1 Premere il pulsante Memoria per accendere l'apparecchio.






- 2 Premere simultaneamente i pulsanti Memoria e On/Off per cancellare la memoria.
Attenzione! Tutti i valori memorizzati verranno cancellati. Premere il pulsante On/Off per spegnere l'apparecchio.

Conservazione

- Inserire OMRON RX-3 nella custodia rigida e conservarlo in un luogo asciutto e chiuso, a una temperatura compresa tra -20°C e 60°C.
- Rimuovere le batterie di OMRON RX-3 nel caso non di desideri utilizzare l'apparecchio per un periodo di tempo prolungato (oltre 3 mesi).

Errori: cause e interventi correttivi

	Errore	Causa	Intervento correttivo
 	Impossibile effettuare correttamente le misurazione	Movimenti, vibrazioni sonore, battito debole	Attendere almeno tre minuti e ripetere la misurazione.
 Display vuoto	Alimentazione insufficiente	Batterie quasi esaurite o scariche	Inserire due nuove batterie alcaline uguali da 1,5 V di tipo AAA LR03.
	Valori non interpretabili	Metodo di misurazione errato	Ripetere la misurazione attenendosi alle istruzioni.

Manutenzione e componenti di ricambio

- Pulire OMRON RX-3 con un panno morbido, leggermente umido.
Attenzione! Non utilizzare benzina, acetone o altri solventi analoghi.
- Pulire il bracciale con un panno morbido, leggermente umido e insaponato.
Attenzione! Non lavare il bracciale.
Attenzione! Non utilizzare benzina, acetone o altri solventi analoghi.
- Non eseguire alcun tipo di riparazione personalmente. In caso di guasti, rivolgersi a un rivenditore o distributore autorizzato OMRON, come indicato sulla confezione.

Calibrazione

- Si raccomanda di far controllare OMRON RX-3 ogni due anni per verificarne il corretto funzionamento e il livello di precisione. Rivolgersi a un rivenditore o distributore autorizzato OMRON, come indicato sulla confezione.

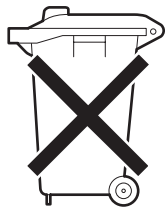
Sostituzione delle batterie

- Estrarre le batterie dall'alloggiamento e inserire due nuove batterie alcaline uguali da 1,5 V di tipo AAA LR03.

Componenti di ricambio

- In accordo con gli elevati standard qualitativi aziendali, OMRON considera l'unità principale come componente non riparabile poiché la sostituzione dei componenti ad alta tecnologia ne richiederebbe l'adeguata ricalibrazione
- Se necessario, far sostituire il bracciale da un tecnico specializzato. Rivolgersi a un rivenditore o distributore autorizzato OMRON, come indicato sulla confezione.

- **Attenzione!** Lo smaltimento delle batterie e del dispositivo OMRON RX-3 deve avvenire nel rispetto delle direttive nazionali sullo smaltimento dei dispositivi elettronici.



Dati tecnici

Nome prodotto	Misuratore della pressione a polso OMRON RX-3
Modello	HEM-640-E
Display	LCD digitale
Intervallo di misurazione	Pressione arteriosa: 0-299 mmHg / Frequenza cardiaca: 40-180 battiti al minuto
Precisione	Pressione arteriosa: ± 3 mmHg / Frequenza cardiaca: $\pm 5\%$ rispetto al valore visualizzato
Gonfiaggio	Sistema di gonfiaggio automatico tramite pompetta elettrica
Sgonfiaggio	Sistema di sgonfiaggio automatico rapido
Rilevamento pressione	Sensore pressione (capacitativo)
Metodo di misurazione	Oscillometrico
Memoria	28 misurazioni
Alimentazione	2 batterie alcaline da 1,5 V (LR03) AAA
Durata batterie	Le batterie nuove consentono di effettuare circa 300 misurazioni
Temperatura di esercizio e umidità	Da +10°C a +40°C / Da 30% a 85% max. di umidità relativa
Ambiente di esercizio	Utilizzare in un ambiente privo di vibrazioni eccessive, urti, campi magnetici, disturbi elettrici e così via.
Temperatura di conservazione e umidità	Da -20°C a +60°C / Da 10% a 95% max. di umidità relativa
Peso	140/160 g ca. senza/con batterie
Dimensioni esterne	47x71x79 (LxAxP) ca.
Circonferenza polso	Da 13,5 a 19,5 cm ca.
Accessori	Manuale delle istruzioni, garanzia, scheda personale, 2 batterie alcaline, custodia
Nota	Apparecchio soggetto a modifiche tecniche senza preavviso.



= Type B

0197

Produttore
Rappresentante UE

OMRON Matsusaka Co., Ltd. Giappone
OMRON Healthcare Europe B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp

Questo apparecchio è conforme alle disposizioni della direttiva CE 93/42/EEC (Direttiva sui dispositivi medici). Questo misuratore della pressione è conforme allo standard europeo EN1060 sugli sfigmomanometri non invasivi, Parte 1: Requisiti generali e Parte 3: Requisiti supplementari per sistemi elettromeccanici di misurazione della pressione sanguigna.

Informazioni generali sulla pressione sanguigna

Circolazione sanguigna

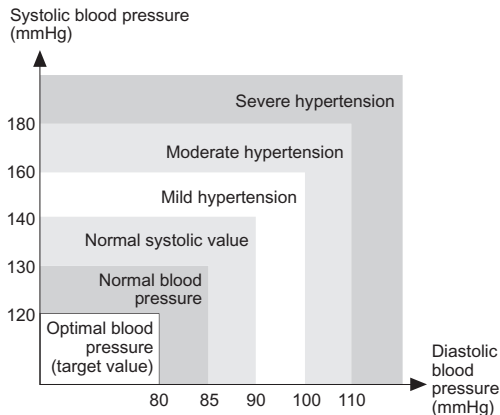
La circolazione sanguigna apporta ossigeno ai tessuti. La pressione arteriosa è la pressione esercitata sulle arterie.

Il valore della pressione sistolica (o massima) rappresenta la pressione sanguigna prodotta dalla contrazione del muscolo cardiaco.

Il valore della pressione diastolica (o minima) rappresenta la pressione sanguigna prodotta dal rilassamento del muscolo cardiaco.

Classificazione della pressione arteriosa

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e la Società Internazionale dell'Iperensione (ISH) hanno elaborato una classificazione dei valori della pressione arteriosa. Questa classificazione si basa sui valori misurati su un individuo seduto in un reparto ospedaliero.



Classificazione della pressione sanguigna di OMS/SIP.

Salute e pressione arteriosa

L'incidenza dell'ipertensione aumenta con l'età. Altri fattori di rischio sono la mancanza di esercizio fisico, il sovrappeso e gli alti livelli di colesterolo (LDL) che, depositandosi sulle pareti dei vasi sanguigni, ne riducono l'elasticità. L'ipertensione favorisce la sclerotizzazione delle arterie con conseguenze estremamente gravi, ad esempio ictus e infarto del miocardio. Per tali motivi, è importante controllare se i valori della pressione arteriosa rientrano nella norma. La pressione arteriosa varia costantemente durante il giorno. È perciò essenziale effettuare regolarmente delle misurazioni per individuarne i valori intermedi.

Sintomi dell'ipertensione

L'ipertensione può passare inosservata a lungo poiché non ha una sintomatologia evidente. Di seguito, vengono elencate le possibili cause dell'ipertensione:

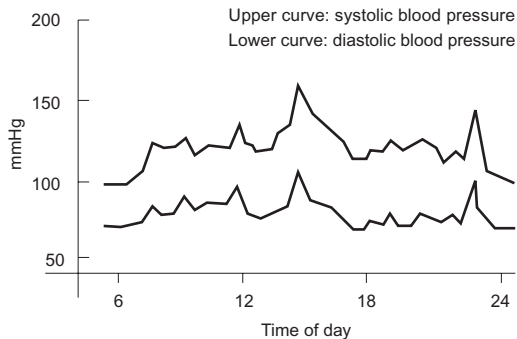
- Sovrappeso
- Ipercolesterolemia
- Fumo
- Eccessivo consumo di alcolici

- Stress e ansia
- Eccessivo consumo di sale
- Mancanza di esercizio fisico
- Predisposizione ereditaria e genetica
- Presenza di disturbi, ad esempio problemi renali o endocrini.

Misurazione della pressione arteriosa

La misurazione quotidiana della pressione arteriosa consente di diagnosticare precocemente l'ipertensione e di ricorrere a cure mediche.

Il metodo oscillometrico di misurazione consente di determinare il valore della pressione arteriosa attraverso la misurazione delle fluttuazioni della pressione causate dalle onde di impulsi. Poiché la pressione arteriosa varia durante il giorno (vedere il grafico nella prossima pagina), è necessario misurarla sempre alla stessa ora per poter confrontare correttamente le misurazioni. In un ambulatorio, a causa di nervosismo e tensione, i valori della pressione possono risultare superiori a quelli misurati in un ambiente familiare. Tale fenomeno è noto come "ipertensione da camice bianco".

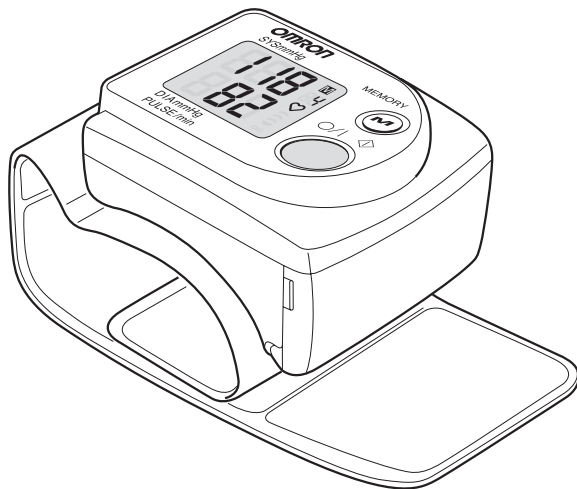


Esempio: fluttuazioni durante il giorno (maschio, 35 anni).

Cura dell'ipertensione

Se nell'arco di diversi giorni si riscontrano ripetutamente valori di pressione arteriosa superiori a 140-160 mmHg (massima) e inferiori a 90-95 mmHg (minima), rivolgersi al proprio medico per sottoporsi a ulteriori accertamenti. È possibile aumentare l'efficacia della cura nei seguenti modi:

- Perdere peso e abbassare la colesterolemia riducendo la quantità di calorie e grassi nella dieta. Limitare l'assunzione di grassi di origine animale e aumentare il consumo di frutta e verdura.
- Ridurre il consumo di alcolici.
- Ridurre l'assunzione di sale: si raccomanda un consumo giornaliero non superiore a sei grammi (un cucchiaino da tè).
- Smettere di fumare.
- Svolgere regolarmente un'attività fisica.
- Controllare la pressione sanguigna.



Introducción

El monitor de presión OMRON RX-3 mide la presión arterial y el pulso de forma sencilla y rápida en la muñeca, sin necesidad de utilizar una pera de inflado ni un estetoscopio. Los valores de medición se guardan en la memoria del OMRON RX-3. El monitor de presión OMRON RX-3 se ajusta a muñecas de 13,5 a 19,5 cm de diámetro.

Obtención de lecturas de presión arterial significativas

General

- El monitor de presión OMRON RX-3 no es adecuado para medir la frecuencia de los marcapasos cardíacos.
- En caso de embarazo, arritmia o arteriosclerosis, deberá consultar al médico el uso de este aparato.
- No coma, beba (alcohol), fume, haga deporte ni se dé un baño antes de tomarse la tensión.
- Antes y durante la medición, esté tranquilo y relajado.
- No cambie nunca la dosis de los medicamentos prescritos por su médico.

Consejos de utilización

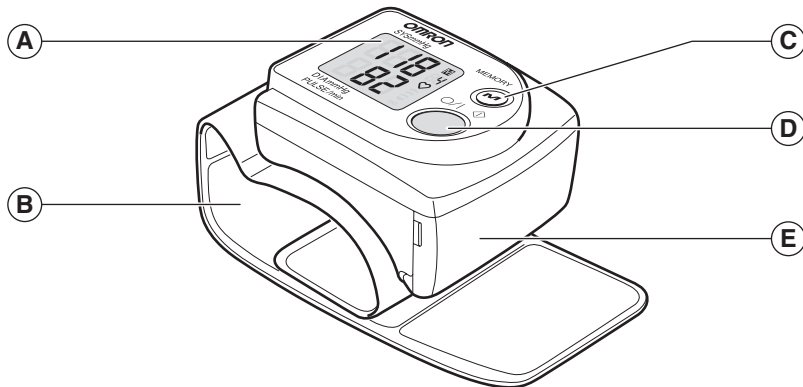
- Compruebe su presión arterial como mínimo dos veces al día (antes del desayuno y tras finalizar la jornada de trabajo).
- No se tome la presión arterial en un vehículo.
- La medición debe tomarse siempre en la misma muñeca.

- Ajustese la muñequera del monitor de presión antes de iniciar la medición.

Atención

- El monitor de presión debe utilizarse a una temperatura de entre 10°C y 40°C.
- En el entorno no debe haber vibraciones excesivas, movimientos bruscos, campos magnéticos, ruido eléctrico, etc.
- Durante la medición no debe estar expuesto directamente a la luz solar.
- No debe haber ningún teléfono móvil a menos de 5 metros del lugar de la medición.
- La muñequera del monitor de presión debe colocarse únicamente en la muñeca.
- Evite que el monitor de presión OMRON RX-3 caiga al suelo.

Descripción general

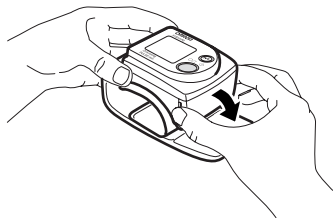


- A** Visor
- B** Muñequera
- C** Botón de memoria

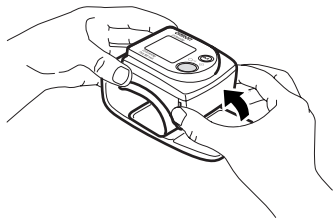
- D** Botón de encendido y apagado
- E** Compartimento de las pilas

Preparación

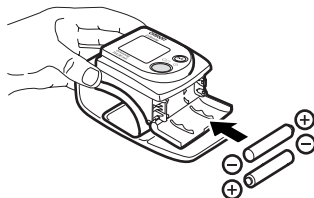
Colocación de las pilas



1 Abra el compartimento de las pilas.



3 Cierre el compartimento de las pilas.

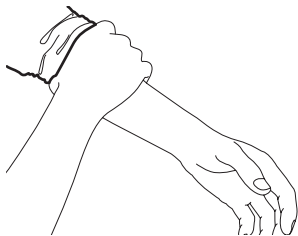


2 Inserte dos pilas en el compartimento.

Atención: deben utilizarse dos pilas alcalinas idénticas de 1,5 V del tipo AAA LR03.

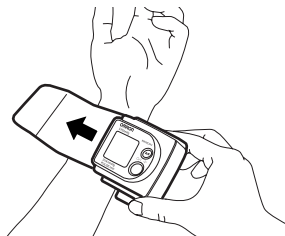
Ajuste de la muñequera del monitor de presión

Atención: no presione el botón de encendido y apagado si no tiene el monitor de presión colocado en la muñeca.

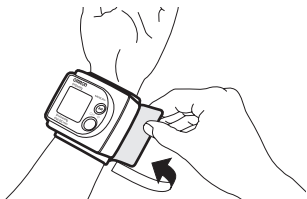


- 1 Deje la muñeca al descubierto.

Atención: al subirse la manga, ésta no debe oprimir el brazo y dificultar la circulación sanguínea.



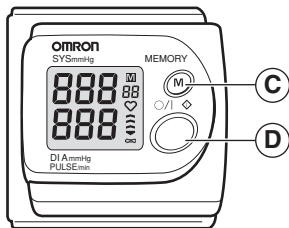
- 2 Coloque el monitor en la parte interna de la muñeca.



- 3 Sujete el extremo de la muñequera y colóquelo alrededor de la muñeca.

Atención: compruebe que la muñequera del monitor de presión esté bien sujeta, pero sin apretar demasiado el brazo.

Funcionamiento



Funciones de control

C Botón de memoria

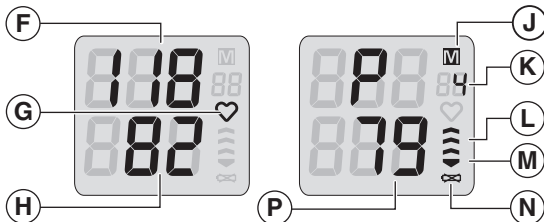
D Botón de encendido y apagado

Medición

F Presión arterial sistólica en mmHg.

G Control de la presión arterial: parpadea durante la medición y permanece encendido una vez finalizada.

H Presión arterial diastólica en mmHg.



J Indicador de memoria: valores guardados en la memoria.

K Posición en la memoria: de 1 a 28.

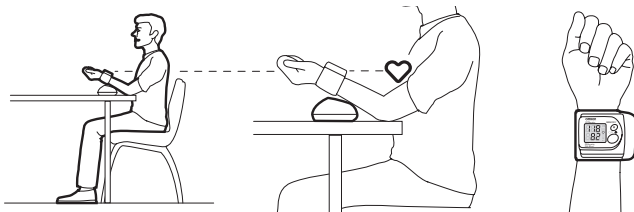
L Inflado: la muñequera se infla y empieza la medición.

M Desinflado: la muñequera se desinfla y finaliza la medición.

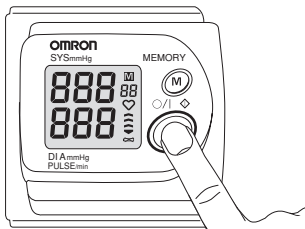
N Pilas descargadas: la carga de las pilas es baja o las pilas están descargadas.

P Pulso: pulsaciones por minuto.

Atención: deje transcurrir tres minutos como mínimo entre dos mediciones sucesivas.



- 1 Siéntese cómodamente frente a una mesa, con los pies apoyados en el suelo y repose el brazo sobre la funda rígida.

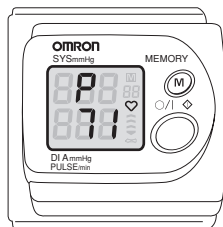
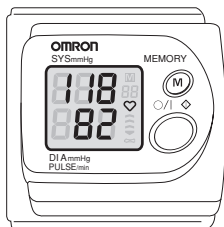


- 2 Presione el botón de encendido y apagado para iniciar la medición. El monitor de presión OMRON RX-3 realiza la medición durante el inflado.

Atención: durante la medición, el monitor de presión OMRON RX-3 siempre debe estar colocado a la altura del corazón. El uso de la funda rígida garantiza la posición correcta del monitor de presión OMRON RX-3.

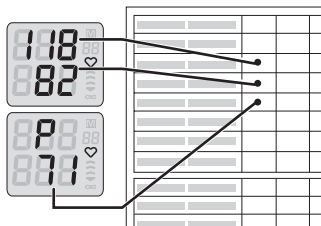
Atención: permanezca sentado y quieto, no hable ni toque el monitor de presión OMRON RX-3.

Lectura del visor

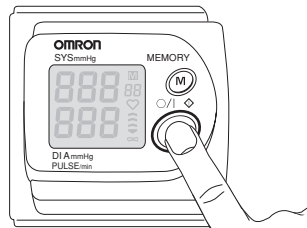


- 1 Lea los valores de presión arterial y del pulso que aparecen en el visor.

Nota: en el visor se muestran, alternativamente, la presión arterial y las pulsaciones.



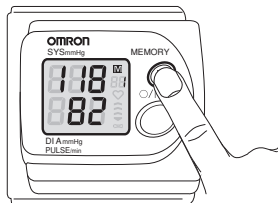
- 2 Anote los valores en la ficha de mediciones de la presión arterial.



- 3 Presione el botón de encendido y apagado para apagar el monitor de presión.

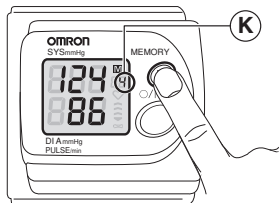
Memoria

Recuperación de valores anteriores



1 Presione el botón de memoria para encender el monitor de presión.

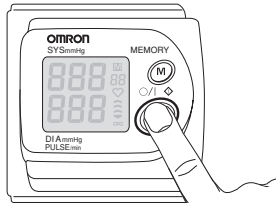
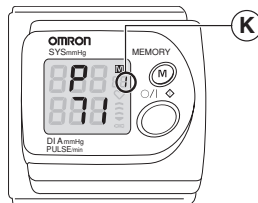
Nota: en el visor se muestran, alternativamente, la presión arterial y las pulsaciones.



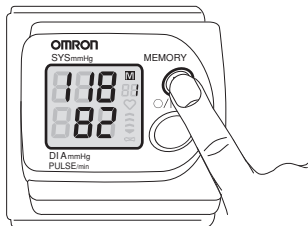
2 Presione el botón de memoria para ver los valores de la última medición y de mediciones anteriores. Presione el botón de encendido y apagado para apagar el monitor de presión.

Nota: en el visor se muestran, alternativamente, la presión arterial y las pulsaciones.

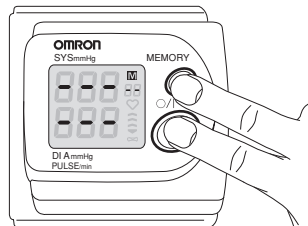
K Posición en la memoria de los valores de la última medición y de mediciones anteriores.



Borrado de la memoria



- 1 Presione el botón de memoria para encender el monitor de presión.






- 2 Presione simultáneamente el botón de memoria y el de encendido y apagado para borrar la memoria.
Atención: se borrarán todos los valores guardados. Presione el botón de encendido y apagado para apagar el monitor de presión.

Almacenamiento

- Guarde el monitor de presión OMRON RX-3 en la funda rígida y en un lugar cerrado y seco, a una temperatura ambiente entre -20°C y 60°C.
- Extraiga las pilas si no va a utilizar el monitor de presión OMRON RX-3 durante un período superior a tres meses.

Faults: causes and rectifications

	Fault	Cause	Rectification
 	No se puede realizar una lectura correcta	Movimiento, vibración acústica, pulso débil	Espere como mínimo tres minutos antes de repetir la medición
 Visor vacío	Voltaje bajo	Las pilas tienen poca carga o están descargadas	Introduzca dos pilas alcalinas nuevas e idénticas de 1,5 V del tipo AAA LR03
	Valores inexplicables	Método de utilización incorrecto	Siga las instrucciones y repita la medición

Mantenimiento y piezas de recambio

- Utilice un paño suave y ligeramente húmedo para limpiar el monitor de presión OMRON RX-3.

Atención: no utilice gasolina, disolventes ni ningún otro tipo de solución parecida.

- Utilice un paño suave húmedo para limpiar la muñequera.

Atención: no sumerja la muñequera en agua.

Atención: no utilice gasolina, disolventes ni ningún otro tipo de solución parecida.

- No intente reparar el monitor de presión usted mismo. Si detecta algún problema, póngase en contacto con la tienda OMRON o el distribuidor OMRON donde adquirió el monitor de presión, indicados en el embalaje del producto.

Calibración

- Es aconsejable revisar el monitor de presión OMRON RX-3 cada dos años para garantizar su correcto funcionamiento y precisión. Póngase en contacto con la tienda OMRON o el distribuidor OMRON donde adquirió el tensiómetro, indicados en el embalaje del producto.

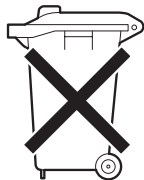
Sustitución de las pilas

- Extraiga las pilas del compartimento e introduzca dos pilas alcalinas nuevas e idénticas de 1,5 V del tipo AAA LR03.

Piezas de recambio

- Debido a los altos estándares de calidad de la empresa, OMRON considera que la unidad principal del monitor de presión no es una pieza recambiable, ya que se precisa una calibración adecuada tras la sustitución de componentes de alta tecnología.
- La muñequera sólo deberá reemplazarla una persona especializada y autorizada. Póngase en contacto con la tienda OMRON o el distribuidor OMRON donde adquirió el monitor de presión, indicados en el embalaje del mismo.

Atención: las pilas y el monitor de presión OMRON RX-3 deberán desecharse de acuerdo con las normas de desecho de productos electrónicos de cada país.



Datos técnicos

Nombre del producto	Monitor de presión de muñeca OMRON RX-3
Modelo	HEM-640-E
Visor	Pantalla digital LCD
Rango de medición	Presión arterial: de 0 a 299 mmHg / Pulso: de 40 a 180 pulsaciones/minuto
Precisión	Presión arterial: ± 3 mmHg / Pulso: $\pm 5\%$ de la lectura del visor
Inflado	Automático mediante bomba eléctrica
Desinflado	Sistema automático de desinflado rápido
Detección de la presión	Sensor de presión (capacitivo)
Método de medición	Oscilométrico
Memoria	28 mediciones
Fuente de alimentación	2 pilas alcalinas de 1,5 V AAA (LR03)
Duración de las pilas	Unas pilas nuevas durarán aproximadamente 300 mediciones
Temperatura y humedad de funcionamiento	De $+10^{\circ}\text{C}$ a $+40^{\circ}\text{C}$ y del 30 al 85% de humedad relativa como máximo
Entorno de funcionamiento	Libre de vibraciones excesivas, movimientos bruscos, campos magnéticos, ruido eléctrico, etc.
Temperatura y humedad de almacenamiento	De -20°C a $+60^{\circ}\text{C}$ y del 10 al 95% de humedad relativa máxima
Peso	140/160 g (con/sin pilas) aproximadamente
Dimensiones externas	47 (Al) x 71 (An) x 79 mm (P) aproximadamente
Diámetro de la muñeca	De 13,5 a 19,5 cm aproximadamente
Accesorios	Manual de instrucciones, tarjeta de garantía, ficha de mediciones, 2 pilas alcalinas, caja de almacenamiento
Nota	Sujeto a modificaciones técnicas sin previo aviso



= Tipo B

Fabricante
Representante en Europa



OMRON Matsusaka Co., Ltd. Japón
OMRON Healthcare Europe B.V., Kruisweg 577, NL-2132 NA Hoofddorp
(Países Bajos)

Este dispositivo cumple las cláusulas de la directiva CE 93/42/CEE (Directiva sobre dispositivos médicos). Este monitor de presión está diseñado de acuerdo con el estándar europeo EN1060, Esfigmomanómetros no invasivos, Parte 1: Requisitos generales y Parte 3: Requisitos adicionales para sistemas electromecánicos de medición de la presión arterial.

Información general sobre la presión arterial

Circulación sanguínea

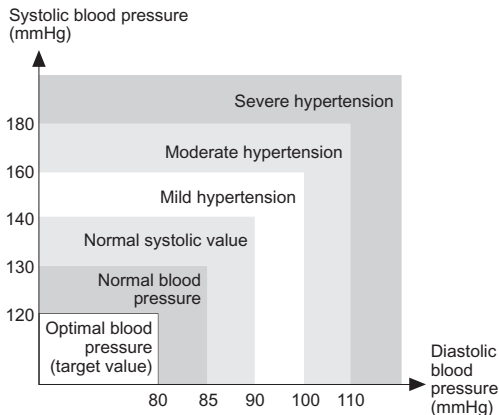
La circulación sanguínea es la responsable de suministrar oxígeno a todo el cuerpo. La presión arterial es la presión que se ejerce en las arterias.

El valor de presión arterial sistólica (presión más alta o valor superior) indica la presión arterial producida por la contracción del músculo cardíaco.

El valor de presión arterial diastólica (presión más baja o valor inferior) indica la presión arterial producida por la relajación del músculo cardíaco.

Clasificación de la presión arterial

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Sociedad Internacional de Hipertensión (SIH) han desarrollado una clasificación de la presión arterial. Esta clasificación se basa en los valores de presión arterial medidos en personas sentadas en el servicio de consultas externas de un hospital.



De acuerdo con la clasificación de presión arterial de la OMS y la SIH.

Salud y presión arterial

Los casos de hipertensión aumentan con la edad. Además, la falta de ejercicio, el exceso de grasa corporal y los altos niveles de colesterol (LDL), que se adhiere a la parte interior de los vasos sanguíneos, reducen la elasticidad de dichos vasos. La hipertensión acelera la arteriosclerosis, que puede dar lugar a enfermedades graves, tales como un ataque al corazón o un infarto de miocardio. Por consiguiente, es muy importante saber si los valores de presión arterial son aceptables. La presión arterial varía cada minuto a lo largo del día. En consecuencia, resulta de vital importancia tomar mediciones periódicamente para poder identificar la presión arterial media de una persona.

Síntomas de presión arterial alta

Es probable que una persona tarde mucho tiempo en descubrir que tiene la presión arterial alta, ya que los síntomas no son perceptibles. Todos los factores siguientes pueden dar lugar a una presión arterial anómalamente alta:

- Sobrepeso

- Nivel de colesterol alto
- Fumar
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas
- Estrés y trastornos emocionales
- Consumo excesivo de sal
- Falta de ejercicio físico
- Predisposición genética o hereditaria
- Enfermedades subyacentes, tales como problemas de riñón o alteraciones endocrinológicas

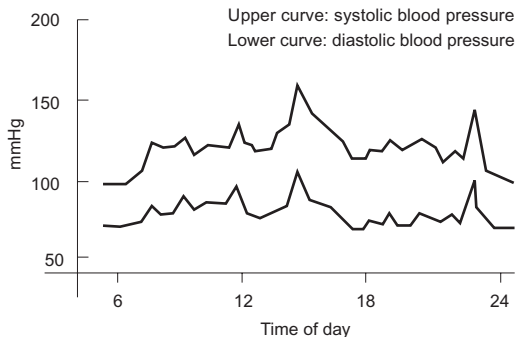
Blood pressure measurement

Gracias a la medición diaria de la presión arterial, es posible detectar precozmente la presencia de una presión arterial alta y obtener el tratamiento médico adecuado.

El método oscilométrico de medición determina la presión arterial mediante la medición de las fluctuaciones de presión causadas por oscilaciones del pulso.

Puesto que la presión arterial fluctúa a lo largo del día (véase el gráfico siguiente), la medición debe realizarse siempre a la misma hora del día para garantizar que las mediciones puedan compararse de forma fiable. En un consultorio médico, el nerviosismo y la ansiedad pueden

dar lugar a una presión arterial más alta que la que se tiene en una situación normal en casa. Este fenómeno se conoce como "hipertensión de bata blanca".



Ejemplo: fluctuación en un día (varón de 35 años)

Tratamiento de presión arterial alta

Si el valor superior de su presión arterial es de 140 a 160 mmHg y el inferior es de 90 a 95 mmHg en mediciones sucesivas durante varios días, póngase en contacto con su médico para solicitar un reconocimiento médico completo. Además del tratamiento recetado por el médico, puede colaborar en su recuperación si:

- Pierde peso y reduce los niveles de colesterol reduciendo el consumo de calorías y alimentos grasos en su dieta; reduce el consumo de grasas animales y aumenta el de frutas y verduras.
- Reduce el consumo de alcohol.
- Reduce el consumo de sal: la organización alemana para combatir la presión arterial alta recomienda tomar un promedio de seis gramos de sal al día (una cucharilla de postre).
- Deja de fumar.
- Practica ejercicio regularmente.
- Se controla la presión arterial.